家庭生活小百科



家庭保健药膳制作400法

蔡武承 陈吉雄 编著

华文出版社

家庭保健药膳制作 400 法

编　　者：蔡武承　陈吉雄等
出版发行：华文出版社
责任编辑：陆士华
封面设计：羽人创意
经　　销：新华书店
社　　址：北京西城区府右街 135 号
电　　话：　63097990　63099271
邮　　编：　100800
印　　刷：科普印刷厂
开　　本：　850×1168㎜　1/32
字　　数：163 千字
印　　张：7.75
版　　次：1993 年 8 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷
印　　数：0001～5000 册
书　　号：ISBN7-5075-0178-7/Z·120
定　　价：12.00 元

前言

中国药膳历史悠久，具有明显的养生医疗作用，是祖国传统医药宝库中的一颗明珠。自古医食同源，药食同用。我国人民在长期的生活和医疗实践中，利用具有健体强身或治疗作用的食物、药物来防病治病，积累了相当丰富的经验。这本小册子搜集的便是其中很小的一部分。

为了普及和推广药膳、食疗知识，提高人民的健康水平，造福于人类，我们从大量的资料中广征博采，精选出了 400 多种药膳食谱，按功效、作用分为 16 大类。这些药膳食谱，既有历代的药膳精华，又有被医疗实践证明确有较好疗效的验方、偏方。为方便读者利用，本书选收的食谱配方，主要原料基本上是人们生活中常用的主、副食品及常见的中草药，经过烹饪加工后，既是美味可口的佳肴，又可滋补健身。

参加本书编写工作的有蔡武承，郭宪和、陈吉雄、林先芝、廖圣田、陈新梅等同志。在编写中，得到了有关专家的指导，并参阅了大量有关图书、报刊资料，在此，一并表示衷心感谢。不当之处，敬请读者批评指正。

编者

前言

中国药膳历史悠久，具有明显的养生医疗作用，是祖国传统医药宝库中的一颗明珠。自古医食同源，药食同用。我国人民在长期的生活和医疗实践中，利用具有健体强身或治疗作用的食物、药物来防病治病，积累了相当丰富的经验。这本小册子搜集的便是其中很小的一部分。

为了普及和推广药膳、食疗知识，提高人民的健康水平，造福于人类，我们从大量的资料中广征博采，精选出了 400 多种药膳食谱，按功效、作用分为 16 大类。这些药膳食谱，既有历代的药膳精华，又有被医疗实践证明确有较好疗效的验方、偏方。为方便读者利用，本书选收的食谱配方，主要原料基本上是人们生活中常用的主、副食品及常见的中草药，经过烹饪加工后，既是美味可口的佳肴，又可滋补健身。

参加本书编写工作的有蔡武承，郭宪和、陈吉雄、林先芝、廖圣田、陈新梅等同志。在编写中，得到了有关专家的指导，并参阅了大量有关图书、报刊资料，在此，一并表示衷心感谢。不当之处，敬请读者批评指正。

编者

家庭保健药膳制作 400 法

一、发散解表

紫苏粥

主要原料粳米 500 克，紫苏叶约 15 克。

制作方法先以粳米煮稀粥，粥成放入紫苏叶，稍煮即可。

效用说明适宜于感冒风寒，兼咳嗽、胸闷不适者。

葱白粥

主要原料粳米约 50 克，葱白 3 寸段。

制作方法煮粳米做粥，临熟加入葱白。

效用说明解表散寒。凡因风寒侵表而引起的恶寒、发热、头痛、鼻塞、无汗体痛等症者，热食得汗则愈。

干葛粥

主要原料粳米 60 克，干葛 30 克。

制作方法先以水 1500 克煮干葛取汁去渣，用汁煮米做粥。

效用说明退热解肌，透疹止泻。凡因外感伤风及肌腆出现发热重、口渴、无汗、兼见大便溏泻，或儿童麻疹之初期，皆可辅食此粥。

生姜粥

主要原料粳米 50 克，生姜 5 片，连须葱数根，米醋适量。

制作方法用砂锅煮米做粥，生姜捣烂与米同煮，粥将熟时放入葱、醋。

效用说明解表散热，温胃止呕。适宜于外感风寒暑湿之邪而引起的头痛、身痛、恶寒、无汗、呕逆等症。

葱豉粥

主要原料白米 50 克，葱白 3 寸段，豆鼓 10 克。

制作方法煮米做粥，将熟放入葱、豉煮沸。

效用说明发汗、解热。可用此粥治疗一般的伤风感冒。

神仙粥

主要原料生姜 5 克，连须葱白 7 根，糯米 100 克，米醋约 15 克。

制作方法将糯米淘净后与生姜入砂锅内煮一二沸，再放进葱白，待粥将成时，加入米醋，稍煮即可。

效用说明发散风寒。适宜于风寒感冒、头疼、发热、畏寒、周身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽喷嚏以及胃寒、恶呕、不思饮食等症。

发汗鼓粥

主要原料淡豆鼓 20 克，荆芥 6 克，麻黄之克，葛根 30 克，山栀 3 克，生石膏未 90 克，生姜 3 片，葱白 2 根，粳米 100 克。

制作方法先将各药同人砂锅煎什（煎沸后再煎约 10 分钟即可），去渣，放烧粳米，同煮为稀薄粥。

效用说明发汗、清热，适宜于感冒引起的高热不退、肺热喘急、头痛、无汗、烦燥、失眠、咽干口渴以及病毒性感染所引起的高热无汗病人。

姜苏饮

主要原料生姜 15 克，紫苏叶 10 克，红糖 20 克。

制作方法将生姜、紫苏叶放人砂锅或搪瓷杯，加水约 500 克，煮沸入红糖趁热服。

效用说明对风寒感冒，有恶心、呕吐、胃痛、腹胀者有效，特别对肠胃型感冒、孕妇感冒最宜。

姜糖葱白饮

主要原料生姜片 15 克，葱白长 3 厘米 3 段，红糖 20 克。

制作方法将生姜片，葱白加水约 300 克，煮沸加红糖，趁热一次服下，盖被出微汗。

效用说明适宜于风寒感冒、发热头痛。身痛无汗等症。

银花簿荷饮

主要原料银花 30 克，薄荷 10 克，鲜芦根 60 克，白精适量。

制作方法先将银花、芦根加水 500 克，煮 15 分钟，后下薄荷煮沸 3 分钟，滤出加适量白糖，温服。

效用说明对风热型发热较重的感冒有明显效果，对温病初起、高热烦渴患者最宜。

菜根红糖饮

主要原料白菜茎根 1 块，生姜 3 片，红糖 60 克。

制作方法将白菜根洗净与姜、糖同煮，热饮，饮后避风寒。

效用说明解表散风寒。适宜于因外感风寒引起的恶寒、发热、头痛、无汗、欲呕等症。

罗汉果饮

主要原料罗汉果 20 克。

制作方法罗汉果置瓷杯内，加开水 300 克，盖严，闷约 30 分钟。

效用说明清热凉血、止咳化痰、润肺滋肠，是伤风感冒、咳嗽多痰、胃热便秘、慢性气管炎等症的良好食疗饮料。

葱豉汤

主要原料连须葱白 30 克，淡豆鼓 10 克，生姜 3 片，黄酒约 30 克。

制作方法将连须葱白、淡豆政、生姜加水 500 克煎煮后，再加黄酒 30 克煎煮，服后盖被出汗。

效用说明适宜于风寒感冒、头痛无汗、心烦者。

香薷饮

主要原料香薷 30 克，厚朴 10 克，炒白扁豆 20 克。

制作方法将各药捣碎，煎煮 30 分钟，去渣温服。

效用说明本方可解表，还有化湿滞和肠胃的作用。

桑叶菊花饮

主要原料桑叶、菊花、薄荷、甘草各 10 克。

制作方法将各药混合后用滚水冲泡，代茶频服。

效用说明对风热型感冒，药力甚久，效果更佳。

蜜糖银花露

主要原料银花 30 克，白蜂蜜 30 克。

制作方法将银花加水 500 克煎汁去渣，冷却后加白蜂蜜，调匀即可。

效用说明对预防流感，治疗肺燥咳嗽有良好的效果

杭菊糖茶

主要原料杭菊花 30 克，白糖适量。

制作方法将杭菊花放茶壶内开水浸泡，加白糖适量，代茶频饮。

效用说明适宜于风热感冒初起，头痛发热患者。

二、化痰止咳

江米粥

主要原料江米 50 克，白糖适量。

制作方法江米淘洗干净，熬制成粥，加白糖适量。以早晨食用为宜。

效用说明补肺益气，清热止咳。适宜于肺虚表热而引起的咳嗽少痰、发热多汗及消渴者食用。

牛蒡粥

室要原料粳米约 50 克，牛蒡根 30 克。

制作方法先取牛蒡根研滤取汁 100 克，再煮米做粥，临熟兑入牛蒡根汁即可。

效用说明宣肺清热，利咽散结。凡因肺胃虚热、复感外邪而引起的咽喉肿痛、咳嗽吐痰下爽或儿童麻疹因热壅而未透者，皆可辅食此粥。

阿胶粥

主要原料糯米 30 克，杏仁 10 克，阿胶 15 克，马兜铃 10 克，冰糖适量。

制作方法水适量先煎杏仁、马兜铃，去渣取汁同糯米煮成粥。阿胶化为汁，兑入粥内，加冰糖服用。

效用说明为治疗肺虚火盛、咳嗽气喘的传统方剂。

杏仁蒸肉

主要原料猪五花肉（带皮）500 克，甜杏仁 20 克，冰糖 30 克，酱油 40 克，料酒 30 克，葱段、姜块各 6 克，熟猪油 15 克，精盐。味精适量。

制作方法先将猪肉洗净，切成 2.5 厘米见方的肉块。杏仁用开水泡透，去掉外皮，装丧纱布袋中。再将锅放在旺火上，倒人猪油，加冰糖 15 克，炒成深红色，再放人肉块一起翻炒。当肉块呈红色时，即下葱段、姜块、酱油、料酒、清水（要浸没肉块）和装杏仁的布袋。待汤开后，倒丧砂锅内，放在微火上炖，并要随时翻动，勿使糊底。待肉块炖到六七成熟时，放入剩下的冰糖。炖到九成熟时将杏仁取出，去掉布袋，将杏仁平铺在碗底，把炖好的肉块（皮朝下）摆在杏仁上倒入一些原汤，上展蒸到十成熟后取出，扣在盘里。然后将剩下的原汤烧开，加入湿淀粉勾成粘汁，浇在肉上即成。

效用说明适宜于肺结核、慢性支气管炎等慢性喘咳者，老年便秘者也可常食。

白果鸡丁

主要原料嫩鸡肉 350 克，白果 100 克，青、红椒各 1 个，蛋清 2 个，精盐 5 克，料酒 5 克，湿淀粉 25 克，葱段 10 克，清汤 50 克，香油 5 克，植物油 500 克（实耗 75 克），味精、白糖适量。

制作方法先将鸡肉切成 1 厘米大小的丁，全部放进已调好的蛋清中，并加酱油与淀粉拌腌 30 分钟以上，将白果一剖四半，青、红椒分别切成小方块。再将油烧七成热，投下白果丁，以慢火炸成金黄色，不停地铲动，3 分钟后捞出。待锅中油七八成热时，将鸡丁放入，用勺划散，熟后捞出，将油沥去。再用净锅爆炒葱、姜、青椒等，尔后将鸡丁及白果丁下锅用大人炒匀，加调味品，翻炒几下即成。

效用说明适宜于老年体虚湿重的久咳、痰多、气喘、小便频数，以及妇女脾肾亏虚、浊湿下注、带下量多、质稀等症，对于老年性慢性气管炎、肺心病、肺气肿及带下症患者，有良好的保健作用。

玉参焖鸭

主要原料鸭子 1 只，玉竹 20 克，沙参 20 克，精盐、料酒各 10 克，葱 15 克，姜 10 克，鸡汤 150 克，鸡油 75 克，淀粉少许，味精、白糖适量。

制作方法先将玉竹、沙参甲水洗净、切片，混合后用水煮提取玉竹、沙参浓缩汁 40 克。将鸭子从背部劈开洗净，鸭腹向下放在瓷盆内，加入盐 5 克，料酒、葱各 5 克，上展蒸 1 小时左右取出。再将鸭子对脯向下放入锅内，加原汤、鸡汤、王竹、沙参浓缩汁及调料，上火焖 5 分钟，取出后向上扣在圆盘内。最后将汤用鸡油加淀粉勾成汁，浇在鸭子上即成。

效用说明补肺润阴。适宜于肺阴咳喘、糖尿病和胃阴虚的慢性胃炎、津亏肠燥引起的大便秘结等症。

虫草鹌鹑

主要原料鹌鹑 6 只，虫草 12 条，精盐 3 克，葱、姜各 8 克，鸡汤 300 克，味精、胡椒粉适量。

制作方法虫草用温水洗净，鹌鹑除去内脏、头、爪，洗净，再放入沸水里汆约 1 分钟，捞出晾凉。姜切片，葱切段。将每只鹌鹑的腹内放人虫草 2 条，然后逐只用线缠紧摆放在砂锅内，鸡汤用盐和胡椒粉调好倒入砂锅内，用湿棉纸封口，上展蒸 40 分钟，取出砂锅，揭去棉纸即成。

效用说明益肺肾，培中运啤。适宜于肺虚或肺肾两虚的咳嗽气短、劳嗽痰血、腰膝酸痛以及病后虚弱、神倦少食等症。

凉拌蜇头

主要原料海蛰头 150 克，水泡海米 5 克，白菜心 100 克，香菜茎少许，酸辣汁适量。

制作方法将蛰头洗净，用佛水烫一下捞出，用冷水洗一遍，切成片，再用冷水浸泡 3 小时（中间换水洗几遍）。白菜心切丝，香菜茎烫后，切段。将白菜心装盘，把蜇头沥干，盖在白菜上面（形如馒头），撒上海米、香菜段，浇上酸辣汁即成。

效用说明清热化痰，生食能清痰火，润肠燥。适宜于肺热痰壅、咳嗽痰多、喘急胀满、大便燥结等患者作为辅助食疗。

益脾饼

主要原料生芡实 100 克，制半夏 25 克，陈皮 12 克，茯苓 12 克，生鸡胗皮 25 克，黑芝麻 30 克，熟枣肉 200 克，糖适量。

制作方法将生荧实、制半夏、陈皮、茯苓、生鸡胗皮及黑芝麻研成细粉，与熟枣肉拌匀，添加适量白砂糖，制成饼，上屉蒸熟。

效用说明止咳平喘。

芡实粥

主要原料芡实 100 克（打碎），胡桃肉 20 克（连皮研碎），红枣 20 个（泡后去皮、去核），白糖适量。

制作方法将荧实、胡桃肉、红枣按常法煮粥，可适当加糖。

效用说明主治脾肾虚损，肾不纳气的虚喘。对老年虚喘最宜。

荠菜粥

主要原料荠菜头 200 克，白米 50 克。

制作方法荠菜头切成小片，同米煮粥。

效用说明通肺利隔，下气消痰。凡因寒饮阻遏肺胃而引起的咳逆上气、胸膈满闷、痰涎壅盛等症，可辅食此粥。

鱼香离笋丝

主要原料莴笋 500 克，蒜未姜未各 2 克，泡辣椒 1 个（切细），葱 10 克，水淀粉 6 克，植物油 20 克，清汤 100 克，盐 6 克。

制作方法先将寓笋去皮、洗净，切成丝用盐拌匀。锅中加油烧至六成热时，放入姜、蒜、泡辣椒、葱，炒出香味后下荡笋至断生，加清汤，勾水淀粉拌匀即成。

效用说明清热化痰，利气宽胸。熟食对胸膈烦热、咳嗽痰多、二便不利、乳汁不通及尿血者，均有较好的辅助食疗作用。

杏霜汤

主要原料粟米（炒熟研面）500 克，杏仁（去皮尖炒熟研碎）100 克，炒盐适量。

制作方法将三物拌匀，开水冲食时亦可加入酥油少许。

效用说明利肺止咳。凡属肺气失其肃降而引起的咳嗽喘息，久成瘤疾者，可辅饮此汤。

山药汤

主要原料山药 200 克，粟米 250 克，杏仁 500 克（去皮尖），酥油适量。

制作方法先将粟米炒熟研面，再将杏仁炒熟研碎，二物拌匀。另将山药煮熟，去皮做泥。用滚开水冲调杏米面 20 克成汤，放入山药（量随意）及酥油调匀。亦可加糖少许。

效用说明补虚益气，温中润肺，凡肺、脾两虚之久咳喘病，而又无寒热之邪相夹者，可辅饮此汤。

宁咳定喘饮

主要原料生怀山药 50 克，甘蔗自然汁 30 克，酸石榴自然汁 18 克，生鸡蛋黄 4 个。

制作方法先将山药煎取清汤一大碗，再将两汁及生鸡蛋黄调人，分 3 次温服，不可过热，过热则鸡蛋黄熟而效大减。

效用说明润肺止咳，收涩益阴。凡因津液重伤而致肺燥的干咳不止，缠绵不愈，渐至咳喘并发，口干舌燥者，皆可饮用。

三耳汤

主要原料银耳 10 克，辉木耳 10 克，侧耳（干品）10 克，冰糖 30 克。

制作方法先将银耳、黑木耳、侧耳泡发，洗净，放入碗内，加冰糖和水适量。上展蒸 1 小时，待熟透后即成。

可分次或一次食用，每天 2 次。

效用说明滋阴朴肾润肺，适宜于肾阴虚的血管硬化，高血压、眼底出血、肺阴虚的咳嗽，喘息等症。

益寿银耳汤

主要原料干银耳 15 克，枸杞子 15 克，龙眼肉 15 克，冰糖 150 克。

制作方法将银耳泡涨，去根洗净，用开水氽一下，用清水泡后上屉蒸熟。枸杞子用小碗上展蒸熟，龙眼肉切丁。取一洁净碗加清水 1500 克，置火上烧沸，加入冰糖使其溶化，下入银耳、枸杞子、龙眼肉，煮沸片刻，分别装在碗内。

效用说明补肾滋身，养阴润肺。对肺阴不足的于咳、噪咳，虚劳久咳，热病后的津伤口渴、肠燥便秘、虚烦不眠等症，食用相宜。也可作为高血压、神经衰弱、年老体衰及病后、产后身虚者的滋补膳食。

清汤银耳

主要原料干银耳 25 克，情汤 1000 克，香菜 60 克，精盐、料酒、味精适量。

制作方法先将银耳用温水泡开，去根洗净，在开水锅中永透，捞出去掉水分。锅中放人清汤，加料酒，精盐和味精，把银耳放入汤内烧开，去浮沫，盛入大汤碗中。食前加适量香菜未。

效用说明适宜于肺虚干咳、痰中带血、便于下血、久病及热病后体虚气弱、食欲不振等症。

紫云三仙

主要原料水发香菇 60 克，豆腐皮 3 张，冬笋 150 克，荸荠 50 克，面粉 10 克，五香粉 0.3 克，菜油 300 克，嫩姜 10 克，味精 1 克，酱油 10 克，香菜适量。

制作方法香菇去蒂洗净，切成长 3 厘米、宽 0.3 厘米的细条，冬笋切成宽 0.3 厘米的条状，荸荠去皮切片后再切成条，嫩姜切细丝，面粉放在碗中，加清水 150 克、酱抽 3 克、味精 1 克、苏打粉搅匀成面糊。炒锅加入菜油 10 克，烧热，下香菇井稍加入酱油、五香粉、味精少量拌匀，取出备用。将豆腐皮切成 7 厘米长、3 厘米宽的小张，每次取豆腐皮一张放上香菇、冬笋、荸荠、嫩姜各一条，排列整齐，然后卷实，合口处先用面粉糊粘合，再将整个卷子放入面粉糊中蘸匀。将炒锅置于人上，下菜油烧至八成热下卷子生坯，炸至酥脆，倒进漏勺沥去油，趁热配些香菜即成。

效用说明清热、化痰、消积，适宜于温病消渴、黄疸、热淋、痞积、目赤、咽喉肿痛等症。

杏仁粥

主要原料甜杏仁 50 个，粳米 100 克。

制作方法杏仁去皮尖，米洗净，将二物加水煮熟成粥。

效用说明润肺止咳，润肠通便。适宜于肺虚热燥，咳喘逆症。老人或产后肠燥便秘者也可食用。

杏仁豆腐

主要原料甜杏仁 120 克，大米 30 克，白糖 240 克。

制作方法甜杏仁用开水略泡片刻，剥去外面红衣，洗净，剥成粒，用冷水泡上，大米淘洗干净，用冷水泡上。把杏仁和大米捞在一起，加入 650 克清水，磨成浆，过滤去渣，锅置火上，加入 500 克清水，加白糖，待糖溶化后，将杏仁浆慢慢倒入锅内，随倒随搅（以防糊锅），全部搅成浓汁，不要大开锅，以免起沫，熟后盛入碗内即成。

效用说明止咳定喘，润肠通便。适宜于急、慢性支气管炎，肺结核等患者食用。也可作为癌症病人的辅助食疗。

杏梨饮

主要原料杏仁 10 克（去皮研碎），鸭梨 1 个，冰糖适量。

制作方法特鸭梨切块去核，与杏仁同煮，梨熟加冰糖少许。

效用说明清热润肺。由肺燥引起的咳喘症，可辅食此饮。

糖卷果

主要原料红枣（去核）500 克，生山药（去皮）1000 克，红糖适量。

制作方法将枣掰块、洗净，再将山药去皮后切成如枣块大小，用白面少许拌合，蒸熟后用净水纱布包做成长条状，冷后切成块，用花生油炸焦，再

熬红糖拌炒即成。

效用说明补益脾肺。适宜于属脾气阴不足而引起的咳嗽、乏力，动则喘息、自汗，大便溏软等症。

川贝江米梨

主要原料鸭梨 2 个约 400 克，川贝母 6 克，江米 100 克，熟猪油 10 克，白糖 150 克，桂花卤 3 克，湿淀粉少许。

制作方法将川贝母研成细末，鸭梨去皮去核，把川贝母装入梨内，放入碗中。江米淘洗干净，加清水匕展蒸烂后，加白糖、桂花卤和熟猪油并拌匀。把拌好的江米饭放入盛梨的碗内，用油纸封住碗口，上展蒸烂（1 小时），取下扣入盘中。再将锅中放入清水，加入白糖 100 克，汤开后用调稀湿淀粉匀成流芡，浇在江米梨上即成。

效用说明适宜于虚劳咳嗽、肺热咳嗽、百日咳、急、慢性气管炎及老年性咳喘等症。

蜜汁鸭梨

主要原料鸭梨 2 个（约 300 克），蜂蜜 25 克，青梅 15 克，京糕 15 克，香油 10 克，白糖 100 克，香精 1 滴。

制作方法将梨洗净剥皮，切成 4 片，去梨核，再切滚刀块，放入开水内稍烫捞出。青梅、京糕切筷头方丁。锅内放香油和糖炒成金黄色，加水、蜂蜜烧开后，放入鸭梨，用微火煮至梨烂。捞出放盘内，撒上配料丁，将锅内的蜜汁加香精，浇在梨上即成。

效用说明养阴清热，润肺止咳。适宜于阴虚肺燥的咳嗽，咽干声音嘶哑及热症后期的口干、烦热等症。

止咳梨膏糖

主要原料鸭梨 1000 克，茯苓、制半夏、川贝母、杏仁、前胡各 30 克，百部 50 克，款冬花 20 克，生甘草 10 克，白糖 700 克。

制作方法鸭梨洗净切碎，与其它各药同放人铝锅内，加水适量煎煮。每 20 分钟取煎液 1 次。加水再煮，共取 4 次，将 4 次煎液合并。再以文火煎煮浓缩，至煎煮液较稠厚时，加白糖 500 克、调匀，继续煎熬至用铲挑起即成丝状而不粘手时停火。趁热将糖倒在表面涂过食油的大搪瓷盘中。稍冷后，分割成若干小块，外撒白糖即成。

效用说明情热润燥，止咳平喘。适宜于肺热型外感、支气管炎咳嗽、咳嗽多黄痰、口渴等症。

生津和胃饮

主要原料大梨 3 个，藕 1 支，荷梗 1 米，橘络 3 克，甘草 2.4 克，生姜 3 片，莲子心 10 根。元参 6 克。

制作方法梨、藕及姜分别去皮捣汁，荷梗切碎，元参切片，与橘络、甘草、莲心一起，加水共煎 30 分钟，待温，滤过药汁，与梨、藕、姜汁混合。

效用说明清热上咳，生津和胃。适宜于肺燥引起的咳嗽，胃燥伤津液而引起的咽干、反胃呕逆等症。

水晶桃

主要原料核桃仁 500 克，柿霜饼 500 克。

制作方法先将核桃仁煮熟，再与柿霜饼同装入瓷器内上展蒸烂，使之融化为一，凉后成冻。

效用说明补益肺肾，止咳平喘。因肺肾两虚而引起的干咳、气短喘息、

腰膝酸痛。四肢无力等症，皆可食用。

山楂核桃饮

主要原料核桃仁 150 克，山檀 50 克，白糖 200 克。

制作方法将核桃仁加水少许，制成茸浆，鱼适量凉开水调成稀浆汁备用。将山植去核、切片，加 50 克水煎煮 30 分钟，过滤后以同样条件煎煮一次，再把山檀汁合在一起，放置火上，加入白糖搅拌，待溶化后倒入核桃仁浆汁内，边倒边搅匀，烧至微沸即可。

效用说明补肺肾，润肠燥，消食积。适宜于肺虚咳嗽、气喘、腰痛、便于、食积、血滞经少及腹痛等症。也可作为冠心病、高血压。高血脂症及老年便秘等患者的保健饮汁。

枇杷叶粥

主要原料枇杷叶约 15 克（鲜 60 克），粳米约 100 克，冰糖少许。

制作方法

先将批把叶用布包入煎，取浓汁后去渣，或将新鲜枇杷叶刷去叶背面的绒毛，切细后煎汁去渣，入粳米煮粥，粥成后人冰糖成稀薄粥。

效用说明

清肺、化痰、止咳、降气。适宜于肺热咳嗽、咳吐黄色浓性痰或咳血、衄血以及胃热呕吐呃逆等。

橘皮粥

主要原料橘皮 20 克（鲜者 30 克），粳米 100 克。

制作方法先将橘皮煎取药汁、去渣，然后加入粳米煮熟。或将橘皮晒干，研为细未，每次用 3—5 克调入已煮沸的稀粥中，再同煮为粥。

效用说明顺气健胃，化痰止咳。适宜于脾胃气滞、院腹胀满，消化不良、食欲不振、恶心呕吐、咳嗽多痰、胸膈满闷等症。

百合蜂蜜

主要原料干百合 10 克，蜶蜜 25 克。

制作方法将干百合洗净，放入瓷碗内，加入蜂蜜。上屉蒸约 1 小时取出，晾至温热服用。

效用说明润肺止咳。适宜于肺痨久咳、咯脓痰、低热烦闷者食用。

三、祛风散寒

茴香粥
主要原料小茴香 15 克，粳米 100 克。
制作方法先煎小茴香取汁、去渣，烧粳米煮成稀粥。或用小茴香 5 克研成细未，调入粥中椎食。
效用说明行气止痛，健脾开胃。适宜于小肠疝气、脘腹胀满，睾丸肿胀偏坠、胃寒呕吐、食欲减退，以及鞘膜积液、阴囊橡皮肿、嵌闭性小肠疝、慢性胃炎。胃弱、胃肠下垂、乳汁缺乏等症。
羊头烩
主要原料白羊头 1 个，五味佐料适量。
制作方法先将羊头洗净，上屉蒸熟。切细，以五味佐料调汁与羊头肉和烩。
效用说明祛风眩，补虚羸。适宜于虚风内动之眩晕、形体瘦弱、手足无力等症。
羊肉羹
主要原料羊肉 250 克，白萝卜 1 个（150—200 克），草果 3 克，陈皮 30 克，良姜 3 克，荜拨 3 克，胡椒 3 克，精盐 6 克，味精、葱、姜适量。
制作方法先将羊肉剔去筋膜，洗净后入沸水锅内除去血水，捞出后再用凉水漂洗干净。切成约 10 厘米左右的丁备用。再将萝卜洗净，切成 0.3 厘米厚的片。把草果、陈皮、良姜、革拨装烧沙布袋内，胡椒拍破，葱切成段，姜洗净拍碎。最后将羊肉丁和盛药布袋置于砂锅中注入情水，放入姜葱，先用沸水烧沸后，撇去浮沫，改用小火煨 2—3 小时，至肉熟烂，捞出药袋，除去姜葱，调味即成。
效用说明温中补虚，散寒止痛。适宜于脾胃虚寒而引起的脘腹冷痛、呕吐、腹泻等症。
羊肚羹
主要原料羊肚 1 个，粳米 50 克，蜀椒 30 粒，生姜 6 克，葱白数根，豆鼓适量。
制作方法将羊肚洗净，蜀椒去皮取粒炒出汗，再将粳米等拌匀放入羊肚内缝口，用水煮烂熟，加调料即成。
效用说明祛风散寒。适宜于胃虚寒，因感受寒凉而诱发之呕吐、胃院作痛、身冷喜暖等症。
天麻炖猪脑
主要原料天麻 15 克，猪脑 1 个。
制作方法天麻洗净、切片，猪脑洗净。将猪脑、天麻片放入搪瓷盆内隔水炖熟。
效用说明祛风开窍、通血脉、镇静、滋补。适宜于肝虚型高血压、动脉硬化、美尼尔氏综合症、神衰、头晕眼花及脑血管意外致半身不遂等症。
四和汤
主要原料白面 500 克，芝麻 500 克，茵香 60 克，盐适量。
制作方法将上述四物炒熟研未，调拌均匀即成。
效用说明温阳、散寒、止痛，适宜于肝肾虚寒或寒滞肝脉而引起的小腹拘急作痛、疝气坠痛等症。

茴香汤

主要原料炒茴香 500 克，川楝子 250 克，陈皮 250 克，炒甘草 120 克，炒盐适量。

制作方法将五物合研成细末，用滚开水冲调约 5 克，每日晨起空腹食用。

效用说明温肾散寒，理气止痛。凡属寒气下流而引起的疝气、小腹胀痛等症，可常饮此汤。

姜糖饮

主要原料鲜姜 30 克，红糖 50 克。

制作方法姜切薄片，用沸开水泡彻，10 分钟后加入红糖热服，也可煮一二沸后饮用。

效用说明温中、散寒、止痛。适宜于因寒气凝滞而引起的脘腹或小腹作痛（妇女痛经）等症。

葱椒饮

主要原料葱 3 寸段，生姜 3 片，胡椒面少许。

制作方法用滚开水冲泡葱、姜及胡椒面，热饮。

效用说明通阳温经，散寒止痛。适宜于阴寒内侵、伤及中焦而引起的脘腹冷痛、喜暖喜按、时欲呕吐清水等症。

虎骨酒

主要原料虎胫骨 1 具，红曲、秫米各适量。

制作方法先将骨酥炙撞碎，红曲、秫米酿酒如常法。亦可用酥炙虎骨 60 克，黄羊角屑 30 克，芍药 60 克浸泡在 100 克白酒内，封固 7 天（秋、冬封固 14 天）即可。

效用说明益肾强骨，祛风止痛。适宜于肾气不充，风侵筋骨而引起的臂、胫疼痛等症。

仙灵脾酒

主要原料仙灵脾 60 克，白酒 500 克。

制作方法将仙灵脾装入纱布袋中，浸泡在酒内，封固 3 日之后。后即可饮用。

效用说明祛风益肝肾，强筋壮骨。适宜于阴阳两损、命门火衰而引起的男子阳痿、女子不孕、四肢不仁等症。

茵陈酒

主要原料茵陈蒿、秫米、红曲各适量。

制作方法先将茵陈蒿炙黄，和红曲、秫米如常法酿酒。

效用说明祛风湿，缓筋急。适宜于风湿阻滞引起的筋骨挛急等症。

竹叶酒

主要原料淡竹叶 30 克，白酒 500 克。

制作方法将淡竹叶剪碎装入纱布袋中，浸泡酒内，3 日后即可饮用。

效用说明祛风湿，畅心神。适宜于风湿热痹、关节热痛而心烦、尿黄赤者。

四、生津解暑

菠萝鸡片

主要原料鸡脯肉 300 克，罐头菠萝 150 克，香菇 15 克，水发玉兰片 15 克，火腿 15 克，蛋清 1 个，调料适量。

制作方法将鸡脯肉去皮、筋，洗净，切成片，用鸡蛋清、料酒、味精、盐少许浆好。把香菇、玉兰片、火腿切成片。鸡脯片用温油滑开，将香菇、玉兰片、火腿一同下锅，稍滑一下即倒入漏勺内控油。在另一灶上坐锅，加油少许，放清汤 150 克，加入调料，用湿玉十粉勾芡，再将鸡片和配料下锅，加入菠萝，点上豆浆，淋上鸡油即成。

效用说明清热解暑，生津止渴。适宜于炎暑季节作解暑之品，且可用以治疗肾炎、支气管炎以及肠炎腹泻等症。

丁香鸭子

主要原料净鸭子 1 只（约重 1500 克），丁香 6 克，白菜心 250 克，西红柿 150 克，酱油 15 克，料酒 12 克，葱、姜各 15 克，香油 20 克，植物油 750 克，精盐、味精、白糖、胡椒面适量。

制作方法鸭子洗净，沥干水分。白菜心、西红柿洗净。葱切段，姜切片。鸭子用料酒、酱抽、盐、白糖、胡椒面、丁香、葱、姜。味精拌匀，腌渍入味（约 2 小时）。把鸭子取出用钩子钩住，挂在透风处晾干（盆内的调料留用），待鸭皮晾于后，把腌鸭子的调料塞入鸭腹内，上展用旺火蒸烂取出，拣去葱、姜、丁香。白菜洗净，切成细丝，放上白糖、醋、香油，拌匀人味，围在盘子边上。西红柿洗净后切成厚片，围在盘边白菜外圈。烧热植物油，把鸭炸透至皮酥，捞起，剁成块放在盘中，仍摆成鸭的形状即成。

效用说明滋肾助阴，补阴生津。适宜于食欲不振、心烦口渴、疲乏无力、胃中呃逆、腰膝酸软者食用。

清拌银芽

主要原料绿豆芽（银芽）400 克，料酒 5 克，香油 10 克，精盐、白糖、味精适量。

制作方法将绿豆芽去根洗净，放入沸水锅内烫熟捞出，再用凉开水过冷，沥干水后放入盘内。将精盐、白糖、味精、料酒、香油一起放人碗内，调匀后浇在绿豆芽上即成。

效用说明清热解毒、利水。适宜于暑热烦渴、水肿、疮疡肿毒、小便赤热不利等症。

荸荠海蜇汤

主要原料荸荠 60 克，海蜇头 60 克。

制作方法先将海蜇头漂洗去咸味，再与荸荠同煮。亦可将蜇头、荸荠取出蘸酱油食用。

效用说明清热泻火，益阴生津。适宜于上焦火炎而致耳鸣、耳聋、耳部胀疼，心烦胸热、厌食不饥等症。

白扁豆粥

主要原料白扁豆 60 克（鲜品加倍），粳米 100 克。

制作方法将白扁豆、粳米同煮成粥。

效用说明适宜于脾胃虚弱、食少呃逆、暑温泻痢、夏季烦渴等症。

明月映牡丹

主要原料银耳 15 克，鹌鹑蛋 12 个，火腿片及菜叶，调料适量。

制作方法银耳水发洗净，用小酒盅 12 只，揩干，盅内抹上猪油，每盅磕入鹌鹑蛋一个。并放入呈菱形薄火腿片 6 片，使之组成一朵几何图案的小花，配上一片菜叶，连盅上展蒸 3 分钟。往炒锅中加鸡汤或肉汤、银耳，用武火烧滚，加盐、味精，勾琉璃芡。淋上香油，盛在盆中央。再把鹌鹑蛋用牙签拨出酒盅，匀称地围在银耳四周即成。

效用说明补肾、润肺、生津、提神、益气、健脑、嫩肤。适宜于婴儿、孕妇及老人食用。

银耳羹

主要厅料银耳 15 克，红枣 100 克，白糖适量。

制作方法银耳水发洗净后与红枣同煮炼成羹状，放烧白糖适量即成。

效用说明滋阴生津，提神益气。对阴虚人旺，低热、疰夏、更年期综合症有效，可四季食用。

松子粥

主要原料松子仁 30 克，白木 100 克，白糖适量。

制作方法如常法做粥，将熟前放入松子仁煮至成粥，加糖。

效用说明生津润燥。凡因津伤液燥而引起的大便经常秘结，即可辅食此粥。尤宜于治疗老年人便秘。

乌梅粥

主要原料乌梅 20 克，粳米 100 克，冰糖适量。

制作方法先将乌梅煎取浓汁，去渣，入粳米煮粥。粥熟后加冰糖少许，稍煮即可。

效用说明生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻，安蛔止痛。适宜于慢性久咳、久泻、久痢、便血、尿血、虚热烦渴等症。夏季于渴也可饮用。

甘蔗粥

主要原料甘蔗汁 100 克，粳米 50 克。

制作方法将新鲜甘蔗榨汁约 100 克，对水适量，用粳米煮粥。

效用说明情热生津，养阴润燥。适宜于热痛恢复期、津液不足所致的心烦口渴、肺燥咳嗽、大便燥结等症。

甘蔗马蹄饮

主要原料红皮甘蔗（连皮去节）1 段，马蹄（生李养）7 个。

制作方法将甘蔗及马蹄洗净，以水同煮成汁，代茶饮。

效用说明清热、生津、止渴。适宜于麻疹后期、余热未净将津液被耗所引起的口干舌燥、渴欲饮水、时有发热、烦急等症。

梨粥

主要原料鸭梨 3 个（约重 350 克），粳米 50 克，冰糖适量。

制作方法将梨洗净，绞碎挤汁。米洗净，加水煮粥，待粥将熟时放人梨汁及冰糖，再煮片刻即成。

攻用说明养阴清热，生津止咳。适宜于阴虚肺燥的咳嗽、咽干音哑以及热病后期的心中烦热、口干渴等症。

五汁饮

主要原料梨 100 克，荸荠 100 克，藕 100 克，麦门冬 500 克，鲜芦根 100 克。

制作方法将上述五物分别绞碎如泥，用布拧汁或榨挤汁。若麦门冬及芦根不易挤计时，可在绞碎后加等量凉开水，浸润 30 分钟后再挤汁。将五汁混合均匀后即可饮用。

效用说明生津止渴，清热解暑。对因高烧后津液过伤而引起的口渴较甚者，是理想的食疗饮汁。

冰糖梅苏饮

主要原料冰糖 750 克，乌梅肉 30 克，葛根 3 克，紫苏叶 15 克，薄荷 1.5 克。

制作方法将乌梅肉等四物加 500 克水煮 30 分钟，过滤取汁，再加 500 克水煎煮一次，合并两次药汁，加冰糖适量。

效用说明清凉解暑，生津止渴。适宜于外感暑热、头目眩晕、口渴咽于等症，是较好的夏季保健饮料。

生津代茶饮

主要原料青果 5 个，石斛 6 克，甘菊 6 克，荸荠 5 个，麦门冬 9 克，鲜芦根 2 支，桑叶 9 克，竹茹 6 克，鲜藕 10 片，黄梨 2 个。

制作方法荸荠、黄梨丢皮，石斛、芦根切碎，青果掰开去核，将上述各物混合，加水 2000 克，小火煎煮、小时，静置片刻，过滤取汁。

效用说明生津止咳，情热解暑。适宜于温病热盛、灼伤肺胃阴津、口中燥渴、咳唾白沫、粘滞不爽等症。

麦门冬粥

主要原料麦门冬 30 克，白粳米 50 克。

制作方法先将麦门冬捣烂煮浓汁，去渣，用汁煮米做粥。

效用说明生津止渴。适宜于热病后因气津被耗而引起的气短、咽干、口渴、心烦、少寝或干咳等症。

三汁饮

主要原料麦门冬 10 克，生地黄 15 克，藕 200 克。

制作方法先将麦门冬、生地黄切碎，加 10 倍量水煎煮，过滤取汁。藕切碎，煮汁，两汁混合。

效用说明生津润燥。凡因津液伤燥而引起的咽干、食物难咽、反胃呕逆等症，饮此汁有一定疗效。

人参汤

主要原料人参 12 克，橘皮 3 克，紫苏叶 6 克，砂糖 50 克。

制作方法将三物水椎熬成汁，去渣澄清，加入砂糖。坟用说明顺气开胸，止渴生津。适宜于年老体弱，因气虚运行迟缓，以致气机阻隔而引起的胸隔、胃院虚胀、气津不布之口渴不欲多饮等症。

五味子汤

主要原料北五昧子 5 克，紫苏梗 6 克，人参 6 克，砂糖 100 克。

制作方法将三物水煮熬成铸，去渣澄清，加入砂糖。

效用说明生津止渴，暖精益气。凡属肺之气阴两伤，肾水不能上承而引起的咳嗽、胸闷、口渴不欲多饮、气少乏力等症，皆可辅饮此汤。

瓜蒌根冬瓜汤

主要原料瓜蒌根 30 克，冬瓜适量，盐少许。

制作方法先将冬瓜去皮子切成薄片，再与爪萎根同煮汤，加入盐少许。

效用说明生津止渴，清暑利尿。适宜于因暑热炽盛、的伤津液而引起的

发热、多汗，口渴思冷饮、小便短赤等症。

五、祛湿利水

大麦米粥

主要原料大麦米 50 克，红糖或蜜适量。

制作方法先将大麦米碾碎，以水煮粥如常法，熟后放入红糖。

效用说明宽中下气，利小便。适宜于因中焦气阻、失其运化而引起的腹胀、小便不利等症。

青小豆粥

主要原料青小豆（未成熟的黄豆）50 克，小麦 50 克，通草 5 克。

制作方法先以水椎通草取汁，用汁煮豆、麦做粥，亦可加入白糖少许。

效用说明通淋利尿。凡属温热下注、膀胱气化不利而引起的小便涩少、尿时淋漓而作痛者、可辅食此粥。

豌豆粥

主要原料豌豆 100 克，红糖适量。

制作方法将豌豆用温水浸泡数日，用微人椎熟做粥如泥状，加入红糖。

效用说明理脾益气，法湿利水，消肿通乳。适宜于因胃肠失和，脾失健运而引起的院腹胀满，四肢轻度浮肿、对吐呕逆、大便溏泄、小便不利等症。亦可用于妇女产后乳汁不下。

赤豆粳米粥

主要原料赤小豆约 50 克，粳米 100 克，白糖适量。

制作方法先用砂锅把赤小豆煮烂，然后加入粳米煮粥，粥成后加入白糖，稍煮即成。

效用说明利小便，通乳汁。适宜于水肿病，包括急、慢性肾炎、肝硬化腹水、脚气浮肿、小便不利，以及产妇乳汁不通等症。

赤小豆内金粥

主要原料赤小豆 50 克，鸡内金 15 克。

制作方法先煮赤小豆做粥如常法，将熟时放烧鸡内金未调匀。

效用说明清热利湿，消积化瘀。适宜于因湿热下注以致膀胱气化不利而引起的尿频急、尿道疼痛、尿液混浊，小腹作胀等症。

玉米须饮

主要原料玉米须 100 克。

制作方法玉米须洗净，加水 500 克，小火煮 30 分钟，静置片刻，汁液滤过，加白糖适量。

效用说明利尿消肿，退黄、降压。可作为水肿、高血压、慢性肾炎患者的食疗饮料。

荷叶米粉肉

主要原料五花猪肉 500 克，炒米粉 125 克，鲜荷叶 3 张，酱油 50 克，料酒 50 克，味精 0.25 克，花椒 15 粒。

制作方法将五花肉切成长 10 厘米、宽 6 厘米的长条，加入料酒、酱油、花椒（研未）、味精、白糖拌匀后腌 30 分钟，再加入炒米粉拌匀待用。再将每张荷叶切成 4 个 12 厘米左右的小方块共 12 张，每张荷叶上放一块肉和少许米粉，将其包好，放在盘中上展蒸烂即成。

效用说明为具有特殊风味的一般营养品。适宜于体虚脾弱、易为暑湿所伤，而致食欲不振甚或泄泻等症。

砂仁肘子

主要原料猪肘子 1000 克，砂仁 10 克，葱段 25 克，姜块 10 克，大盐 10 克，硝 3 克，花椒、料酒、香油适量。

制作方法砂仁捣成细面，硝研细粉。将猪时子在开水中烫一下，刮洗干净，控去水分，在时子皮面用竹扦扎些眼（便于进味）。锅内放入花椒炒热，再加丧大盐和硝炒至滚烫时，取出晾温（不烫手为宜）。把温盐撒在时子上，用手搓匀，放入瓷盆中，腌 24 小时。把腕好的时子刮洗干净，控干水分；撒上砂仁面，用布裹成筒形，再用线绳扎紧，放入盆内，加入葱段、姜块（拍松）、料酒，勺展用大汽蒸 1.5 小时，取下晾凉，解开线绳布，抹上香油，食用时把时子破开，横刀切成薄片装盘即成。

效用说明适宜于脾虚湿滞或脾胃虚弱患者。

葵菜羹

主要原料羊肉 500 克，草果 5 个，良姜 6 克，羊肚 1 个，羊肺 1 个，蘑菇 250 克，胡椒 15 克，白面 500 克，葵菜 500 克，葱、盐、醋适量。

制作方法先将羊肉、草果、良姜熬成汤，再将另炖熟之羊肚、羊肺、蘑菇切细放入汤中，再加胡椒粉及葵菜、葱、盐、醋成羹，另用白面做成面条煮熟，蘸此羹食用。

效用说明顺气利尿。适宜于因水湿阻遇、三焦气化失调而引起的小腹胀满、小便不利等症。

瓠子汤

主要原料羊肉 500 克，草果 5 个，瓠子 6 个，白面 100 克，生姜、葱、盐、醋适量。

制作方法先煮羊肉、草果成汤去渣,另将瓤子去瓤皮，切片与熟羊肉片合拌，再将面做成面条，用肉汤煮熟后，放入姜、葱、盐、醋与瓤子、熟肉合调食用。

效用说明消渴利尿。凡属因水饮停蓄、津液不能勺运而引起的口渴、小便下利症、而中气又偏虚者，可辅食此汤。

水煮青鸭

主要原料青头鸭 1 只，苹果 5 个，赤小豆 50 克。

制作方法先将鸭去毛，退净内脏，将小豆、苹果放人鸭腹内缝合煮熟，加五味佐料调匀。

效用说明利水消肿。适宜于因水湿内蓄，久而蕴热而引起的水肿、小便不利等症。

鲫鱼粥

主要原料鲫鱼 1 条，高粱米（或粳米）50 克，橘皮未、胡椒未、酱、葱适量。

制作方法鲫鱼洗净去骨取肉与米、橘皮未同椎成粥，临熟入胡椒未、酱、葱调匀。

效用说明和肠胃，消水肿。凡因肠胃失和，食水不调而引起的脘腹胁痛、不欲饮食、大便粘滞、形瘦而手足浮肿、日久正气渐衰者，可辅食此粥。

赤小豆鱼粥

主要原料鲤鱼（或鲫鱼）1 条，赤小豆 50 克。

制作方法先煮鱼取汁，另水煮赤小豆做粥，临熟入鱼汁调匀（不加调料）。

效用说明消肿利水。凡患水肿或湿邪下注之脚气病患者，可辅食此粥。

竹荪汤

主要原料竹荪 1 克，银耳 10 克，鸡蛋、盐、味精适量。

制作方法将竹荪放入洗洁精中浸泡，再用清水冲洗至无洗洁精沫。银耳浸泡、洗净去蒂，鸡蛋打碎搅匀。锅中加清水，煮沸后倒鸡蛋糊，加入竹荪、银耳，以文火烧 10 分钟，加细盐、味精调好口味起锅即成。

效用说明消除腹壁脂肪，减肥、美容。

清蒸鲤鱼

主要原料鲤鱼 1 条（约 600 克），玉兰片 50 克，香菇 50 克，西红柿 50 克，菜心 50 克，鸡油 50 克，葱、姜、蒜各 10 克，植物油 500 克（耗油 50 克），精盐、味精、料酒、大料适量。

制作方法将鲤鱼去鳞及内脏，洗净，划斜刀。葱切斜块，姜、蒜去皮切片，玉兰片切片，香菇开水泡发洗净去蒂，西红柿用开水烫过，去皮切斜块去籽，菜心也烫一下，把炒勺放在旺人上，倒入植物油，烧至六成热时，将鱼下勺，急速捞出，放入鱼盘内。加入料酒、盐、味精、鸡怕、玉兰片、香菇片、葱块、姜片、蒜片、大料，放少许水，上展蒸 20 分钟（用旺火）。取出拣去调料，放在另一个鱼盘内，将原汤倒入汤勺内上火，加菜心、西红柿，最后放点鸡油，煮沸后浇在鱼上即成。

效用说明利水消肿，下气通乳。对水湿内盛。症见水肿胀满、泄泻、小便不利以及黄瘦、妊娠水肿者，是很好的辅助食疗品。同时能下气通乳，对痰湿阻滞、气逆咳喘及胎动不安、产后乳汁不下者，也是理想的保健滋补佳品。

鲤鱼汤

主要原料大新鲜鲤鱼 1 条，小椒末 1.5 克，香菜末 1.5 克，葱、料酒、姜、盐、荜拨，醋适量。

制作方法先将鲤鱼去鳞和内脏，洗净切块，再与小椒末、香菜末、葱、酒、盐腌拌，再下入清汤内煮，鱼熟放入醋、荜拨、生姜调和即成。

效用说明利疸、止渴、安胎。适宜于小便不利或妊娠胎水胀满等症。

黑豆鲤鱼汤

主要原料鲤鱼 1 条，黑豆 30—50 克。

制作方法先将鲤鱼去鳞及内脏，将黑豆放入鱼肚中缝合，用水煮熬至鱼烂豆熟成浓汁。

效用说明利水消肿。适宜于肺、脾、肾三焦气化失常，致阳气不充、水液潴留而引起头面四肢及院腹肿胀、小便不利、畏寒喜暖等症。

赤豆鲤鱼羹

主要原料鲤鱼 1 条（重约 1000 克），赤小豆 100 克，陈皮 7.5 克，草果 7.5 克，精盐 5 克，葱、姜各 10 克，鸡汤 500 克，味精、胡椒粉适量。

制作方法草果去皮，陈皮切丝，赤小豆洗净。鲤鱼刮去鳞，除去内脏，洗净，将草果、陈皮、赤小豆塞入鱼腹，再将鱼放入大海碗内，加调料及鸡汤，上屉蒸 1—1.5 小时。熟后拣出葱、姜、草果、陈皮、赤小豆，即可食用。

效用说明健脾化湿，利水消肿。适宜于营养不良性水肿、脚气、浮肿、小便不利以及脾虚食少、消化不良等症。

香菇蒸鲤鱼

主要原料鲤鱼 1 条（750 克），水发香菇 50 克，鲜姜 100 克，冬笋 100 克，冬瓜皮 50 克，火腿 50 克，料酒、盐、味精少许。

制作方法将鱼除去鳞、内脏，洗净，冬笋、火腿切薄片，香菇切丁。姜、冬瓜皮切细丝，与冬笋、火腿、香菇一起放入鱼腹中，并加入适当调料。鱼放盘中，将余下火腿、冬笋、香菇围在鱼的四周，加调料，上屉蒸熟食用。

效用说明消肿利水。妇女妊娠期水肿者食后可消肿。

油爆鳝片

主要原料中黄鳝 100 克，油菜叶 100 克，白鳔 25 克，水发香菇 25 克，蒜 5 克，料酒 20 克，酱油 5 克，水淀粉 30 克，植物油 1000 克（耗油 50 克），味精、胡椒粉、香油适量。

制作方法将黄鳝宰杀，剁去头，拆净骨头，洗净。肉用刀剥薄斜纹，切成长 4 厘米的段，放入碗内，用料酒、精盐、水淀粉和匀。油菜叶切丝，白鳔、香菇、蒜切末待用。用另一只小碗，加入味精、精盐、白糖、胡椒粉、酱油、水淀粉和清汤少许，拌匀调成黄汤待用。锅内加油，待油烧至七成热时。将油菜丝下锅炸成油菜松取出，放在盘边，再将锅内油烧滚，把鳝片倒入爆一爆（快速），连同油一起倒出，沥去油。趁热锅放入香油，将白鳔、香菇、大蒜末投入略偏片刻，倒入鳝片，烹入料酒，倒入碗内的调料，颠翻几下，淋入香油，起锅装盘即成。

效用说明补虚损，除风湿，强筋骨。适宜于体虚乏力、风寒湿痹、产后淋沥、下痢脓血、痔疮、臁疮等症。

炖田螺

主要原料大田螺 20 个，黄酒 40 克。

制作方法将大田螺养于清水中漂去泥，取出螺肉，加入黄酒拌和，放入清水中炖熟。

效用说明清利湿热，适宜于因湿热内蕴而引起的黄疸、小便不利或湿热蕴结而导致的疔疮、脚气等症。

葵菜粥

主要原料葵菜 500 克，葱白 3 寸段，粳米 50 克。

制作方法先煎葵菜取汁，用汁煮米做粥，放入葱白，临熟点入酱汁少许。

效用说明通淋、止痛、利小便。适宜于因湿热下注膀胱而引起的小便涩少、尿道疼痛等症。

冬瓜粥

主要原料新鲜连皮冬瓜 180 克（或冬瓜子干的 15 克），粳米适量。

制作方法先将冬瓜洗净，切成小块，同粳米一并煮粥，随意服食，或用冬瓜子煎水，去渣，同米煮粥。

效用说明利小便，消水肿，清热毒、止烦渴。适宜于水肿胀满，小便不利，包括急、慢性肾炎、水肿、肝硬化腹水、脚气浮肿、肥胖症、暑热烦闷、口干作渴、肺热咳嗽、痰喘等症。

白果冬瓜子饮

主要原料白果 10 个，冬瓜子 30 克，莲子肉 15 克，胡椒 1.5 克，白糖适量。

制作方法将白果等四物用水煮熬后去渣，加入白糖调匀，一日可饮二三次，每次一小杯。

效用说明通淋利浊。适宜于因气化不利、温蕴化热而引起的尿带白浊、尿频急数、余沥不净等症。

苦瓜泥

主要原料生苦瓜 1 条，白糖 60 克。

制作方法先将苦瓜洗净捣烂如泥，加入白糖后拌匀，两小时后将水汁滤出，一次性凉饮。

效用说明清热、利湿、通窍。适宜于因湿热上扰而引起的耳聋或聍耳出浓，及伴有头疼牙痛、耳部胀痛而鸣，舌红苔黄、小便黄赤等症。

商陆粥

主要原料商陆约 10 克，粳米约 100 克。

制作方法先将商陆用水煎汁、去渣，然后加入粳米煮粥。

效用说明通利大小便，利水消肿。适宜于水肿胀满、膨胀病，包括慢性肾炎水肿、肝硬化腹水等症。

滑石粥

主要原料滑石 30 克，瞿麦 10 克，粳米约 100 克。

制作方法先把滑石用布包扎，然后与瞿麦同入砂锅煎汁去渣，入粳米煮为稀薄粥。

效用说明清热消炎，通利小便，适宜于急、慢性膀胱炎引起的小便不畅、尿频尿急、淋沥热痛等症。

苡米粥

主要原料苡米 50 克，白糖适量。

制作方法苡米洗净，煮至烂熟成粥，加入白糖拌匀。

效用说明清利湿热，健脾补肺，适宜于脾虚湿困、食少泄泻、水肿腹胀，脚气浮肿、小便不利，风湿痹痛等症。

苡米莲子粥

主要原料苡米 30 克，莲子肉（去皮心）30 克，冰糖适量，桂花少许。

制作方法先煮苡米，继入莲子肉，粥成后加入冰糖及桂花。

效用说明健脾祛湿，清热益气，凡因湿邪久蕴化热，伤及脾胃而引起饮食不佳、大便溏泄、妇女带下过多，甚或湿热上蒸而致心悸、失眠者、皆可食用。

苡米杏仁粥

主要原料苡米约 50 克，杏仁（去皮心）10 克，白糖适量。

制作方法先煮苡米至半熟，放入杏仁，粥成加糖。

效用说明健脾祛湿，除痰通痹。凡因脾不健运，湿邪阻遏，以致生痰阻痹而引起的咳嗽痰多、肢体沉重疼痛者，可辅食此粥。

苡米桂花粥

主要原料苡米 30 克，淀粉少许，砂糖、桂花适量。

制作方法先煮苡米做粥，米烂熟后放入淀粉糊少许，再加砂糖、桂花。

效用说明清利湿热，健脾除痹，凡因湿热留滞而引起的水肿、小便短少，或筋脉痹阻疼痛，或患肺痈、肠痈等皆可食用。

冰糖苡米

主要原料苡米 100 克，山楂糕 50 克，冰糖 200 克，桂花少许，细盐适量。

制作方法先将苡米用温水洗一下，放入碗中，加清水淹没，上展蒸熟，取出滗去汤汁。山楂糕切成小丁备用。

在锅中加清水约 500 克，上火后加入冰糖、桂花、细盐，糖化汁浓时，将苡米、山植糕丁一起倒入，待漂在汤面上即成。

效用说明清利湿热，健脾除痹。适宜于因湿热留滞而引起的水肿、小便

短少，或筋脉痹阻疼痛，或白带、消渴、肺痈、肠痈、脾虚酸薄等症。唯因阳气虚弱而致水湿停蓄者，不宜多食。

桂心粥

主要原料桂心 2 克，茯苓 2 克，桑白皮 3 克，粳米 50 克。

制作方法先用水煎煮桂心、茯苓，桑白皮，取汁去渣，用汁煮米做粥。

效用说明温化水饮。适宜于因水饮停蓄胃脘，上逆犯肺而引起的胸满、咳逆、痰白稀、欲呕、饮食不下等症。

车前叶粥

主要原料新鲜车前叶约 60 克，葱白 1 根，粳米约 100 克。

制作方法将车前叶洗净、切碎，同葱白煮汁后去渣，放粳米煮粥。

效用说明利尿、清热、明目、祛痰。适宜于小便不通、淋沥涩痛、尿血、水肿、肠炎泻痢、黄疸病、目赤肿痛、咳嗽痰多等症。

苍耳子粥

主要原料苍耳子 10 克，粳米 50 克。

制作方法先煮苍耳子取汁去渣，再入米煮粥。

效用说明散风除湿。适宜于因风湿上扰引起的头痛、鼻渊，或因湿热下注引起的老年痔疮，以及风湿阻痹之肢体作痛或皮肤搔痒等症。

茯苓粉粥

主要原料茯苓粉 30 克，白米 30 克，红枣（去核）7 个。

制作方法先煮米几沸后放入红枣，将成粥时放入茯苓粉搅匀，亦可加糖少许。

效用说明健脾渗湿，调中止泄。适宜于因脾气不充，运化失调而引起的大便溏软、面色黄白、口中干而不欲、乏力倦怠、饮食无味等症。

芦根代茶饮

主要原料鲜芦根 2 支，竹茹 4.5 克，焦山楂 9 克，炒谷芽 9 克，橘红 2.4 克，霜桑叶 6 克。

制作方法芦根切碎，与其它药物一起加水 500 克，煎煮 30 分钟，静置片刻过滤取汁。

效用说明清利头目，调和脾胃。适宜于头昏目涩、消化功能失调、食少乏力等症。

灵芝饮

主要原料灵芝 3 克，五味子 5 克，远志 5 克，何首乌 2 克，枸杞子 5 克，覆盆子 5 克，紫苏 1 克，当归 5 克，川芎 5 克，甘草 4 克，桂皮 2 克，八角 1 克，陈皮 1 克，肉豆蔻 1 克，白糖适量。

制作方法将各种原料洗净、粉碎，加水煎 2 次，每次约 2 小时。把 2 次煎液合并，放置约 8 小时，用数层纱布过滤。根据口感加入适量白糖，溶解后再加水 1000 克，如有沉淀可再过滤。然后装瓶封口，每瓶 100 克，灭菌 30 分钟即成。

效用说明健胃、消炎，利尿、降压、强心。适宜于老年慢性支气管炎、支气管哮喘、高胆固醇血症、神经衰弱、慢性肝炎等症。

六、止呕消食

小米焦巴散

主要原料小米饭焦巴 500 克，红糖适量。

制作方法将小米饭焦已焙干研面，以红糖水冲食。

效用说明消食导滞。适宜于因过食谷面美食品而引起的胃院积滞，厌食恶呕等症。

鸡胗粉粥

主要原料鸡内金 6 克，干橘皮 3 克，砂仁 1.5 克，粳米 30 克，白糖适量。

制作方法先将鸡内金、橘皮，砂仁共研细未，再用水煮米做粥，粥成入三物粉 1/3 量，加白糖适量。

效用说明消积健脾。凡小儿因饮食不节，脾胃受损而引起的肚腹胀大，面黄肌瘦，呕吐时作，大便粘滞“ 疳积 ”病，可辅食此粥。

八宝全鸭

主要原料填鸭 1 只（约重 2000 克），江米 150 克，香菇 15 克，核桃仁 10 克，龙眼肉 10 克，莲子 15 克，笋 15 克，熟火腿 30 克，虾仁 30 克，精盐 4 克，葱段 20 克，鲜姜 8 克，大料 3 克，味精，料酒适量。

制作方法填鸭开膛，除去内脏，洗净。放入热水锅中翻氽一下，捞出后用冷水洗净。江米用水淘洗干净，莲子泡软，去皮和心，分成两片。香菇、笋、火腿切丁。取一个大碗，放入江米、香菇、核桃仁、龙眼肉、莲子、笋、火腿丁，加水上屉用旺火蒸熟。即成八宝江米饭。用一铝锅（或大炒锅）放入半锅水，上火烧开，将洗净的鸭子下锅，加葱段。姜片、大料。锅再度开时，移至微火上煮，鸭煮九成熟时捞出。将煮鸭原汤内的调料捞出，撇去油，过箩备用。待鸭凉后，从脊背处将骨退出（拆骨时要注意保持脯面整齐），脯朝下放入大碗内，碎鸭肉放在上边，最后将八宝江米饭摊在上边，上屉用旺火蒸透。再把大炒勺放在旺火上，倒入煮鸭的原汤，加料酒、精盐、味精，烧开后浇在鸭身上即成。

效用说明补胃健脾。适宜于脾肾两虚而引起的食欲不振、消化不良、乏力、腰膝软酸、尿清长等症。

山药半夏粥

主要原料生山药（研细未）30 克，半夏 30 克，白糖适量。

制作方法先将半夏用微温水淘洗数次。不使有矾味。用做饭小锅（勿用药甑）煎，取汤约 500 克，去渣调入山药细未，再煮两三沸成粥，和白糖食用。

效用说明健脾和胃，降逆止呕。凡因脾胃虚弱而引起气逆上冲，呕吐频作，尤其是闻药气则呕吐更甚、诸药不能下咽者，可服食此粥。

丁香姜糖

主要原料冰糖（或白砂糖）50 克，生姜未 30 克，丁香粉 5 克，小磨麻油适量。

制作方法将冰糖（或白砂糖）加水少许放砂锅中，文火熬化，加生姜末、丁香粉调匀，继续熬至挑起不粘手为好。另备一大搪瓷盆，涂以小磨麻油，将糖倒入摊平。稍冷后趁软切作 50 块。

效用说明降逆止呕。适宜于胃寒型呕吐、呕逆、胃疼等症。

泡银耳

主要原料银耳 5 克。

制作方法将银耳用凉开水洗净，放进玻璃瓶内，再倒入适量凉开水，密封浸泡，一天后即可饮用。

效用说明银耳侵泡后可得抑菌剂。可治食欲不振、消化不良、腹胀、小儿惊风、中暑出痧、粪石性肠梗阻。

外用可治神经性皮炎、稻田皮炎、接触性皮炎，各种皮癣、疥疮、湿疹、外阴瘙痒等。

藿香粥

主要原料鲜藿香 30 克（干品 15 克），粳米 100 克。

制作方法将鲜藿香煎汁，另用粳米煮粥，粥成后加入藿香汁调匀煮沸即可。

效用说明降逆止呕，开胃进食。适宜于脾胃吐逆、霍乱、心腹痛等症，对暑热症引起的呕吐有一定疗效。

生芦根粥

主要原料生芦根 30 克，粳米 50 克。

制作方法先用水煮芦根取汁去渣，用汁煮米做粥。

效用说明清热、除烦，止呕。适宜于小儿胃热而引起的呕吐等症。

芦根竹茹粥

主要原料新鲜芦根约 150 克，竹茹 20 克，粳米 100 克，生姜 2 片。

制作方法将鲜芦根（活芦根）洗净，切成小段，与竹茹同煎取汁去渣，入粳米煮粥，粥欲熟时加人生姜 2 片，稍煮即成。

效用说明清热、除烦、生精、止呕。适宜于因高热引起的口渴、心烦、胃热呕吐或呃逆不止、妇女妊娠恶阻、肺痈、痰热咳喘，咳吐脓性浊痰等症。

枇杷饮

主要原料枇杷叶去毛（烤干）15 克，鲜芦根 10 克。

制作方法将枇杷叶、鲜芦根用水煎煮取汁去渣，代茶饮。亦可放入白糖少许，或以滚开水沏，代茶饮。

效用说明清热止呕。适宜于胃中燥热、失其和降而气逆作呕等症。

七、通便止泻

口蘑蒸鸡

主要原料嫩母鸡净肉 750 克，干口蘑 50 克，葱段、姜片各 10 克，鸡油 50 克，精盐、味精、料酒各适量，胡椒面少许。

制作方法将鸡肉剁成长方块，放凉水盆内多洗几次，出净血沫，放入大碗内，加葱段、姜片、精盐，料酒、胡椒面。另将口蘑放碗内，加白开水两勺，用盘扣住，待口蘑发软时捞出（汤留用），片成薄片，再放开水锅内洗两次，除净沙子，捞在鸡肉碗内，对入口蘑汤 150 克，鸡油 50 克搅匀，上屜蒸约 50 分钟取出，去掉葱姜，放在大汤盘中即成。

效用说明补益脾胃，消渴止痢。适宜于体虚瘦弱、泄泻、下痢、水肿、小便频数、崩漏、带下，产后乳少、贫血及癌症恢复期患者，亦可作为病后体虚、年老体弱者的营养食疗。

五味子炖蛋

主要原料鸡蛋（或鸽子蛋）2 个，五味子 15 克。

制作方法先用水煮五味子，水开后将蛋破皮整卧入汤中，炖熟，食蛋饮汤。

效用说明止痢固涩。适宜于久痢不止，而无明显寒热偏盛者。

鲫鱼羹

主要原料大鲫鱼 1 争，大蒜两瓣，胡椒 3 克，小椒 3 克，陈皮 3 克，砂仁 3 克，荜拨 3 克，葱、盐适量。

制作方法先将鱼去鳞及内脏，洗净，再将蒜、椒等佐料放入鱼肚中缝合，煮熟做羹汤，调味食用。

效用说明补益脾胃，和中止痢，适宜于因脾胃虚寒而致久泄痢下、冷冻不愈等症。

桃花粥

主要原料鲜桃花瓣 4 克（干品 2 克），粳米 100 克。

制作方法鲜桃花瓣和粳米加水适量，同煮成粥。

效用说明适宜于肠胃燥热便秘。

二仁通幽汤

主要原料桃仁 9 个，郁李仁 6 克，当归尾 5 克，小茴香 1 克，藏红花 1.5 克。

制作方法将五物合煮，去渣。不拘时饮用。

效用说明润汤通便，行气滞消胀。适宜于因血脉瘀阻、阻隔大肠，以至腹部胀满、大小便不通等症。

黄酒核桃泥汤

主要原料核桃仁 9 个，白糖 50 克，黄酒 50 克。

制作方法将核桃仁碾碎，加入白糖，放在铝锅内，加黄酒和一碗水，用微火煎煮 15 分钟即成。

效用说明常食可治疗失眠、头痛、腰痛、健忘等神经衰弱症，以及习惯性老年性便秘等。

甘蔗白藕汁

主要原料鲜甘蔗 500 克，嫩藕 500 克。

制作方法将鲜甘蔗去皮切碎，榨汁。嫩藕去节切碎，取汁与甘蔗汁混合。

效用说明适宜于小便赤热、吐涩泄泻等症。

四仁通便饮

主要原料叭哒杏仁、松子仁、大麻子仁、柏子仁各 9 克。

制作方法将四物捣烂，用开水 500 克冲泡，加盖片刻即成。

效用说明润汤通便。适宜于阴虚、年老津枯、液少、便秘等症。

橙子煎

主要原料橙子 1 个，蜂蜜 50 克。

制作方法先将橙子用水浸泡去酸味，然后带皮切开与蜜加水同煮成汁。

效用说明养胃止呕，消食下气。适宜于因胃中停滞而引起的嗳腐呕恶、心下堵闷、不思饮食等症。

杏仁蜜膏

主要原料杏仁（夫皮尖）30 克，生蜂蜜 120 克，甘草 10 克。

制作方法将杏仁加水 200 克共煎取汁，加入蜂蜜、甘草，放砂锅中慢火熬成稀膏。

效用说明润五肠，通便秘。适宜于肺燥热喘、肺气虚弱等症。

蜂蜜水

主要原料蜂蜜 3 匙（约 20 克）。

制作方法蜂蜜用温开水冲服，每日 3 次。

效用说明对高血压，便秘、胃及十二指肠溃疡等疾病有治疗作用。

拨粥

主要原料薤白 15 克（鲜者 60 克），葱白 2 根，粳米 100 克。

制作方法先把薤白、葱白洗净切碎，与粳米同煮成粥。

效用说明宽胸止痛，行气止痢。适宜于急、慢性痢疾、肠炎、胸胁刺疼、胸痹心痛等症，亦可作为冠心病、心绞痛的辅助治疗。

紫苋粥

主要原料紫苋菜 100 克，白米 50 克。

制作方法先用水煮苋菜取汁去渣，用汁煮米做粥。

效用说明清热止痢。适宜于妇女胎前，产后患赤白痢下病。

菠菜粥

主要原料新鲜菠菜 100 克，粳米 100 克。

制作方法先将菠菜洗净，放滚水中烫半熟，取出切碎。粳米成粥后，将菠菜放入，拌匀，煮沸即成。

效用说明适宜于习惯性便秘，高血压等症，大便干结、痔疮出血患者宜常服用。

莲子粥

主要原料莲子肉（去皮心）50 克，糯米 100 克，冰糖适量。

制作方法用水同煮莲子肉、糯米成粥，加入冰糖水，每日晨起食 1 小碗，或不拘时作点心食用。

效用说明补益精气，健脾止泻。适宜于因脾虚气弱而致久泄不止，复又影响心肾不交，引起心悸、失眠、多汗、饮食不香、体性虚惫等症。

山药扁豆糕

主要原料鲜山药 200 克，鲜扁豆 50 克，陈皮丝 3 克，红枣肉 500 克。

制作方法先将山药主皮切成薄片，再将扁豆、枣肉切碎，与陈皮碎丝和匀后上屉蒸糕。

效用说明健脾止泻，和胃调中。凡因脾气虚弱，健运失司而引起的大便经常溏软，甚至泄泻不止、面黄形瘦、乏力怠惰者，可常食此糕。

松子豆腐

主要原料豆腐 2 块（约 500 克），松子仁 50 克，鸡汤 500 克，香菜未 50 克，葱、姜、油各 25 克，鸡油 15 克，白糖 75 克，精盐、味精适量。

制作方法将整块豆腐片去两面皮，切成 2 毫米长的豆腐丁，放入开水锅内烫煮至浮起，捞出在案子上用牙签扎出浆水，锅中放入葱、姜、油烧至六成热，放入白糖 25 克，用小火炒成枣红色。烹入料酒，加入鸡汤，把松子仁放入汤内，再加精盐、白糖 50 克和味精，放入豆腐丁，用小火烤。边烤边用牙签扎。以便汤汁渗入豆腐丁，待汤收干豆腐涨起后，迅速盛入盘中，将香菜未撒上即可。效用说明对于燥咳、便秘者有疗效，尤其是老年性便秘的理想保健膳食。

口蘑烧茭白

主要原料茭白 1500 克，干口蘑 10 克，精盐 5 克，料酒 5 克，葱、姜各 5 克，水淀粉 10 克，鸡清汤 200 克，鸡油 5 克，猪油 500 克（耗油 75 克），味精、白糖适量。

制作方法将茭白剥去叶子用小刀削去根皮，洗净切成 3 厘米的段，再劈两半，然后切成均匀的条。干口蘑放入碗中，用温水泡软后洗净，用刀切成片，葱切段，姜切片。将锅旺火烧热，倒入猪油，烧至五成熟时下茭白条滑透（时间不宜过长），起锅倒入漏勺中控油。锅底留少许油，重新上火烧热，下入葱段、姜片，炸至呈金黄色时烹入鸡清汤。再加料酒、精盐、白糖，锅开后撇净浮沫，捞出葱姜后下入口蘑片、茭白条、味精烧透，用水淀粉勾芡，淋鸡油，起锅装盘即成。

效用说明热病烦燥口渴，目赤黄疸、痢疾等症。本品为寒滑之物，脾胃虚冷、精滑、便泄者慎用。

黄花菜饮

主要原料黄花菜 20 克，鲜根 30 克。

制作方法将黄花菜、鲜根用水煎煮，去渣，一次饮用。

效用说明清热利疸，通大小肠。适宜于热蕴夹湿、阻遏中焦而引起的黄疸，身目皆黄、小便不利、甚至小便涩痛、尿沙石淋等症。

姜茶饮

主要原料鲜姜 30 克，红茶 20 克。

制作方法红茶加水 200 克，小火煎煮 30 分钟滤过茶汁，再用 200 克水，煎煮一次，合并两次茶汁。鲜姜捣碎，用纱布绞汁，并加到茶汁中，亦可加白糖适量，搅匀温服。

效用说明适宜于肠炎、细菌性痢疾、腹泻腹痛等症。

白蜜马齿苋汁

主要原料鲜马齿苋 100 克，白蜜 30 克（或白糖适量）。

制作方法将鲜马齿苋温开水洗净，榨汁，加白蜜即成。

效用说明对急性菌痢，便下脓血，有一定疗效。

木耳肉片汤

主要原料水发黑木耳 150 克，清汤 1250 克，瘦猪肉 150 克，味精 1 克，绿叶菜 25 克，胡椒粉 0.5 克，熟笋片 50 克，酱油、精盐、淀粉适量。

制作方法将水发黑木耳洗净、沥干，瘦肉切片放入碗中，加精盐 0.5 克，

干淀粉拌匀浆好。汤锅置于旺火，倒入清汤，放入黑木耳、笋片烧沸，加精盐 1 克，下绿叶菜、肉片汆熟，汤沸时撇去浮沫，放酱油、味精，出锅后撒上胡椒粉即成。

效用说明滋阴润燥，强壮身体，适宜于阴虚津枯、消渴羸瘦、燥咳痰少、肌肤干枯、肠燥便秘，痔疮下血等症。

硝菔通结汤

主要原料鲜萝卜（也叫莱菔）3000 克，净朴硝 150 克。

制作方法将鲜萝卜（2500 克）切片，净朴硝加水 2500 克同煮。萝卜熟烂捞出，余汤再入萝卜 500 克，煮烂捞出，如此连煮 5 次，得萝卜汁 1000 克。

效用说明治疗大便燥结，长久不通。

马齿苋绿豆汤

主要原料新鲜马齿苋 120 克（或干品 60 克），绿豆 50 克。

制作方法将新鲜马齿苋、绿豆煎汤服食。

效用说明对湿热泄泻或热毒血痢，甚为有效。

莱菔粥

主要原料莱菔子（即萝卜子）约 15 克，白粳米 50 克。

制作方法先煮米做粥，米将熟前放入莱菔子，至粥熟。如无莱菔子用于萝卜切丝亦可。粥成加入白糖或盐少许均可。

效用说明消食利隔。适宜于食滞引起的腹痛、里急后重、痢疾，或食滞胃院饱闷嘈杂、不思饮食等症。

紫苏麻仁粥

主要原料紫苏子约 15 克，麻子仁 15 克，粳米 100 克。

制作方法先将紫苏子、麻子仁捣烂如泥，然后加水慢研，滤汁去渣，再同粳米煮为稀粥食用。

效用说明润肠通便。适宜于老人、产妇、病后、体质虚弱等大便不通，燥结难懈的患者。

黄芪陈皮粥

主要原料生黄芪 30 克，粳米 100 克，陈皮末 1 克，红糖少量。

制作方法将生黄芪浓煎取汁，粳米、红糖少量与之同煮，粥成加陈皮末，稍煮即成。

效用说明适宜于慢性腹泻、体虚自汗、老年性浮肿、慢性肝炎、肾炎、气血不足等症。

陈茗粥

主要原料陈茶叶 10 克，粳米 100 克。

制作方法先用茶叶煮汁，去渣，入粳米同煮成粥。

效用说明消食化痰，清热止痢，除烦止谒，兴奋提神。适宜于食积不消、过食油腻、饮酒过量、口干烦渴、多睡不醒、赤白痢疾等症。

白头翁解毒汤

主要原料白头翁 50 克，银花、木槿花各 30 克，白糖 30 克。

制作方法将白头翁、银花、木槿花煎取浓汁 200 克，加白糖，温服。

效用说明适宜于湿热型菌痢。

代赭石散

主要原料代赭石 50 克。

制作方法将代赭石研成细末，每次服 10—15 克，日服 2 次。

口苦舌苔黄者，开水冲，温服。身体素虚者，以人参 10 克（或党参 30 克）煎汤送服，日服 2 次。

效用说明善镇逆气，止呕吐，降痰涎，通燥结，治吐衄。口苦苔黄而呕吐者系胃腑有热，用之最适宜。

姜茶汤

主要原料绿茶、干姜丝各 3 克。

制作方法将绿茶、干姜丝沸水冲泡，加盖浸 15 分钟，代茶频饮，每天数次。

效用说明适宜于急性肠胃炎、腹痛、吐泻等症。

八、宁心安神

莲茸糖包

主要原料面粉 400 克，莲子 250 克，白糖 250 克，猪油 25 克，、泡打粉 12 克。

制作方法将莲子用开水泡后去皮、心，上展蒸 30 分钟，取出压成泥，与白糖 200 克和猪油一起拌成馅备用。另将面粉、白糖 50 克、泡打粉一起，用适量的温水和成面揉匀，然后分成 16 个剂子，用手按成皮，将馅包入，包好后上屉蒸 15 分钟左右，取出即成。

效用说明养心补脾，益肾固精。适宜于脾虚食少、消化不良，心悸乏力及身体虚弱等症。

八宝饭

主要原料江米 200 克，去核蜜枣 15 克，加工莲子 25 克，核桃仁 15 克，葡萄干 10 克，金糕条 25 克，瓜子仁 10 克，松子仁 15 克，青梅 10 克，白糖 150 克，桂花卤 5 克，猪油 25 克，水淀粉 25 克。

制作方法江米用清水淘洗干净，浸泡 10 分钟，捞入开水锅内煮至八成熟，捞入有屉布的笼屉内，蒸熟取出，加白糖 50 克，猪油、桂花卤 2.5 克拌匀。将枣、青梅、金糕分别切成小丁，核桃仁、葡萄干、松子仁、瓜子仁洗净。然后取大碗一个，将上述配料（除金糕丁外）分别搭配码在碗底，把蒸好的江米饭在碗内按平，上屉蒸透，取出扣在大盘内。取锅上火，倒入清水 300 克，加白糖 100 克，桂花卤 2.5 克烧开，用水淀粉勾薄芡浇在江米饭上，撒上金糕丁即成。

效用说明养心神，补气血，适宜于贫血、失眠、心悸、虚弱病人食用。健康人食用，能收到睡眠良好、自欲增强、防病健身等效果。

豆麦汤

主要原料黑豆 30 克，浮小麦 30 克，莲子 7 粒，黑枣 7 个。

制作方法先煮黑豆、小麦取汁去渣，用豆、麦汁再煮莲子、黑枣至熟。亦可放入冰糖少许。

效用说明敛汗益心肾。凡因心肾不安而引起的心烦夜寐盗汗、神疲乏力、记忆减退、健忘等症。可辅饮此汤。

甘麦大枣汤

主要原料小麦 30 克，大枣 10 个，甘草 6 克。制作方洁将三物水煮去渣取汁，代茶饮。

效用说明养心宁神，和中缓急。适宜于因心脾不足而引起精神恍惚、不能自主、悲伤欲哭、呵欠频作等症。

玉竹猪心

主要原料猪心 500 克，玉竹 20 克，罐头荸荠 50 克，韭黄 10 克，鸡汤 40 克，精盐 2.5 克，酱油 15 克，料酒 10 克，葱、姜各 6 克，水淀粉 15 克，香油 15 克，植物油 500 克（耗油 50 克），白糖、胡椒粉、醋适量。

制作方法将玉竹洗净切片，水煮取浓缩汁 20 毫升。猪心切薄片，放在碗内用精盐 15 克，水淀粉抓一抓。韭黄摘洗干净切成寸段，荸荠切片，葱、姜、蒜分别切成细末，取小调料碗 1 个，内放料酒、酱油、白糖、味精、精盐各 1.5 克，胡椒粉、鸡汤、水淀粉、玉竹浓缩汁调匀，对成汁芡备用，取锅置于火上，倒入植物油烧热，下入猪心滑透，倒在漏勺中控油，锅内留油少许，

重新上火烧热，先放蒜未，再放葱，姜未炸出香味，然后放入荸荠片煸透，倒入猪心，继而烹入对好的汁芡，撒上韭黄段，翻炒均匀。最后，淋醋 1 克，香油少许，离火盛在盘内。

效用说明适宜于心血不足的心悸、心烦、失眠、多梦、健忘，以及肺阴不足的久咳。干咳，胃阴不足的烦渴、不思饮食等症。也可作为冠心病，肺心病、糖尿病及肺结核患者的保健饮食。

猎肤红枣羹

主要原料鲜猪皮 500 克，红枣 250 克，冰糖适量。

制作方法将猪皮加水适量，炖成稠粘羹汤，红枣另用慢火煮透（以表面无皱纹为度），然后放入猪皮汤中加冰糖适量即成。

效用说明适宜于因血小板减少或血友病引起的齿衄、鼻衄、紫癜等症。

附片蒸羊肉

主要原料鲜羊腿肉 500 克，制过的附片 10 克，清汤 150 克，料酒 15 克，葱节 6 克，葱花 3 克，姜片 6 克，猪油 30 克，味精、精盐、胡椒粉适量。

制作方法将羊腿肉下锅煮熟、捞出，切成约 2.5 厘米见方的肉块。取大瓷碗一只，放入羊肉，羊肉上面铺附片、葱节、姜片、猪油，并倒上料酒及清汤，上屉蒸 2 小时左右，挑出葱节、姜片，再撒上葱花、味精、花椒粉即成。

效用说明补阳强心，强身壮骨。适宜于心肾阳虚、心悸、畏花、手足不温、腰膝酸软、关节冷痛、阳痿等症。

爆鹿心

主要原料鹿心 300 克，蛋清 1 个，水发香菇 50 克，玉兰片 50 克，豌豆 50 克，葱、姜、蒜未各 12 克，湿淀粉 25 克，植物油 100 克，精盐、味精、清汤适量。

制作方法将葱、蒜、姜未放在碗内，用盐，味精、清汤兑成汁。再将鹿心切成两半，去净对边白抽筋，片成 1 厘米长、2 厘米宽的薄片，放凉水碗内，淘净捞出控干。再放入碗内加蛋清、淀粉、盐少许抓匀。香菇、玉兰片切片，同豌豆放在一起。锅放旺火上加入植物油，待油稍热将抓好的鹿心片下锅，用小勺滑开，待鹿心片发亮时捞出，沥出余油。随将配菜下锅，将兑好的汁放入翻炒几下，再将鹿心片下锅，汁沸时勾稀流荧，翻炒取下，盛盘即成。

效用说明适宜于心血虚损、惊悸、失眠、自汗等症。

天麻焖鸡块

主要原料嫩母鸡 1 只（约重 1500 克），天麻 15 克，水发香菇 50 克，鸡汤 500 克，料酒，精盐各 6 克，淀粉 15 克，葱、姜少许，鸡油 15 克，植物油 75 克，味精、糖适量。

制作方法天麻用水洗净，切成薄片，放小碗内上屉蒸熟（约 10 分钟）。将鸡去骨，切成 3 厘米见方的块，用油个一下，再将葱、姜用油偏出香味，加入鸡汤和调料，再倒入鸡块。用小火焖 40 分钟，加天麻片再烤 5 分钟左右，用淀粉勾芡，淋以鸡油即成。

效用说明适宜于因高血压引起的眩晕头痛，神经性偏正头痛、肢体麻木，神经衰弱的头昏、头痛、夫眠等症。

桂圆童子鸡

主要原料净童子鸡 1 只（约重 1000 克），干桂圆肉 100 克，料酒 100

克，葱、姜各 10 克，精盐 5 克。

制作方法将净鸡剁去爪，把腿别在鸡翅上面，使其团起来。放入沸水锅中汆一下，捞出洗净。桂圆肉也用清水洗净。取一只汤锅把鸡放入，再加桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水 500 克上屉蒸约 1 小时左右，取出葱、姜即成。

效用说明补气血、安心神。适宜于贫血、失眠、心悸的思者食用。也适宜病后、产后体虚者的康复。

栗子桂圆粥

主要原料栗子 10 个（去壳用肉），桂圆肉 15 克，粳米 50 克，白糖少许。

制作方法将栗子切成小碎块，与米同煮如常法做粥，将熟粥内放入桂圆肉，食时加入白糖少许。

效用说明补心肾，益腰膝。适宜于因心肾精血不足而引起的心悸、失眠、腰膝酸软等症。

桂圆粥

主要原料桂圆肉 30 克，粳米 50 克，白糖适量。

制作方法将桂圆洗净去除杂质，切碎待用。粳米洗净，加水煮粥至将熟时，放入龙眼肉和白糖少许，搅匀煮至全熟。

效用说明养心安神。适宜于心悸、失眠及健忘者食用。

莲子粉粥

主要原料莲子肉去皮带心 50 克，桂圆肉 30 克，冰糖适量。

制作方法将干莲子磨粉，用水调成糊状，放入沸水中，同时放入桂圆肉，煮成粥，加入冰糖。

效用说明补益心肾，安神固精。适宜于因心肾下交、水火失济而引起的心悸、失眠，男子遗精、女子多梦等症。

莲子茯苓糕

主要原料莲子肉、茯苓、麦冬各 300 克，白糖、桂花适量。

制作方法先将莲子肉、茯苓、麦冬共研成细面，加入白糖、桂花拌匀，用水和面蒸糕。

效用说明宁心健脾。凡因心阴不足、脾气虚弱而引起的消渴、心悸、食少、形瘦、乏力等症者，可辅食此糕。

山药拨粥

主要原料生山药 150 克，面粉 150 克，葱、姜适量切碎，红糖少许。

制作方法先将生山药洗净，剥去外皮。捣烂，把面粉调入冷水中煮做粥糊，将熟时加入葱、姜、红糖，稍煮一二沸即成。

效用说明养心气，健脾胃。适宜于心气不足、心慌心跳、自汗盗汗、脾胃虚弱，虚劳消渴、食欲不振、消化不良、腹泻久痢、男子遗精、妇女带下等症。

冰糖桂花莲子

主要原料去心莲子 150 克，银耳 25 克，冰糖 200 克，桂花卤少许。

制作方法莲子用水浸泡，胀发后用温水泡二三遍，倒入碗中加勺开水，以漫过莲子为宜，上屉蒸 50 分钟左右取出备用。将银耳放在碗中，用温水泡软，待其涨发后，摘去黄根、洗净，掰成小瓣，上屉蒸熟备用。取锅置于火上，倒入清水 1500 克，加入冰糖、桂花卤烧开，撇净浮沫，放入银耳略烫一下，捞在大汤碗内，然后把蒸熟的莲子滗去原汤，也倒在汤碗内，将锅内的冰糖汁浇在汤碗内即成。

效用说明滋阴润肺，补脾安神。适宜于心烦失眠、干咳痰少、口于咽干等症。也可作为食少乏力等患者的补益食疗。

雪花莲子

主要原料莲子 125 克，鸡蛋清 125 克，冰糖 100 克。

制作方法将莲子放入容器里，加入少许碱和适量的开水，用竹炊帚反复擦洗，中间要换两次水，直擦至外皮洁白即好，并去掉莲心。将莲子用清水洗净，放入碗中，加入适量水，上屉用旺火蒸酥备用，将鸡蛋清置于汤盘中，用竹筷使劲向一个方向搅打（不要间歇），直打到竹筷直立于鸡蛋清中即好。取锅置于火上，加入清水 750 克，放入冰糖和莲子，烧开后放入打好的鸡蛋清，用手勺将它切成大块，倒入汤碗中即成。

效用说明补肾健脾，养心安神。适宜于脾虚泄泻、遗精、崩漏带下、心烦不寐、多梦易醒、心火尿赤、淋浊涩痛等症。

葛根粉粥

主要原料葛根粉 30 克，粳米 100 克。

制作方法将新鲜葛根切片磨碎，加水搅拌，沉淀后取粉，再与粳米共煮成粥。

效用说明适宜于因高血压引起的头痛，冠状动脉狭窄引起的心绞痛及糖尿病等症。

冰糖莲子

主要原料鲜莲子 300 克，冰糖 200 克，白糖 200 克，金糕 30 克，桂花卤少许。

制作方法将在子用水浸泡，胀发后用温水洗二三遍，倒入碗中加上开水（以漫过莲子为宜）上屉蒸 50 分钟左右取出备用。把锅置于火上，加 2000 克凉水，开锅后将冰糖、白糖一齐下入，开锅后撇去浮沫。然后用干净白布将糖水过滤，将莲子倒入海碗，将金糕切成小丁撒在莲子上，加入桂花，再将过滤好的糖汁浇入即成。

效用说明补肾健脾，养心安神。适宜于脾虚泄泻、遗精，崩漏带下、心烦不寐、多梦易醒、心火尿赤、淋浊涩痛等症。

凉拌鸡块

主要原料鲜鸡块 500 克，熟蛋黄 3 个，芥末 3 克，白糖 2 克。醋 2.5 克，精盐 10 克，味精 1.5 克，芝麻油 50 克。

制作方法将鸡块削去皮，用干净毛巾擦净（不宜于水洗，否则易失原味），用盘装好上屉蒸 10 分钟，取出冷却备用。再把熟蛋黄放入小碗内加入白糖，精盐、芥末，用筷子调匀，边调边下芝麻油，临吃时将鸡块顺序摆烧盘中，再加入醋、味精。

效用说明适宜于心悸、肝炎等症。

荷叶煎

主要原料鲜荷叶 2 张，红糖 50 克。

制作方法将荷叶切成细条，与红糖同煮后去荷叶渣，温服。

效用说明止血安神。适宜于因冲脉气盛、妊娠初期出现胎漏下血等症。

银耳鸡汤

主要原料银耳 20 克，鸡汤 250 克，精盐、白糖少许。

制作方法将银耳泡发洗净，加水烧透后兑入鸡汤，加精盐。

白糖调味，再炖沸即成。此汤分早、晚食用。

效用说明滋补强身。适宜于虚损体弱、气阴不足、失眠多梦。健忘心悸等症。

茯苓包子

主要原料茯苓 30 克，面粉 1000 克，鲜猪肉 500 克，生姜、胡椒，香油、料酒、食盐、酱油、大葱、骨头汤适量。

制作方法将茯苓块放入锅内，每次加水约 250 克，加热煮沸 3 次，每次煮沸 1 小时（以沸开始计时），3 次药汁合并滤净待用。把面粉倒在案板上，加入发面 300 克，温热茯苓水 500 克，使成发酵面团。将猪肉剁茸，放入盆内，加酱油拌匀，再加调料，搅拌成馅。按常法做成包子，上屉用武火蒸约 15 分钟即成。

效用说明养心安神，健脾开胃，除湿化痰，利水肿，适宜于脾胃虚弱、小便不利、痰饮咳逆、心悸失眠等症。

地黄枣仁粥

主要原料生地黄 30 克，酸枣仁 30 克，白米 50 克。

制作方法先煮地黄、枣仁取汁，用汁煮米做粥。食时可加糖少许。

效用说明滋阴清热，养血安神。凡因虚劳体弱而致骨蒸烦热、羸瘦乏力、失眠多梦者可辅食此粥。

百合银耳羹

主要原料百台、去心莲肉各 50 克，银耳 25 克，冰糖 50 克。

制作方法百台、莲肉加水适量，煮沸，再加银耳，文火煨至汤汁稍粘，加冰糖，冷后即可。睡前服用。

效用说明安神健脑。适宜于失眠多梦、焦虑健忘等症。

香櫞浆

主要原料鲜香櫞 2 个，麦芽糖适量。

制作方法先将香櫞切碎与麦牙糖同放入带盖的碗中，隔水蒸数小时，以香櫞稀烂为度。

效用说明理气宽胸，养心宁神。适宜于因心气不足、气阻痰扰而引起的胸痹，胸中窒塞、时而作痛、痰水较多等症。

甘麦大枣汤

主要原料甘草 9 克，小麦 18 克，大枣 5 个。

制作方法将甘草、小麦、大枣放入砂锅内，用适量水煎煮 20 分钟。

效用说明甘润滋养，养心安神，和中缓急。可作为阴道痉挛患者的辅助食疗。

九、活血止血

桑耳糯米粥

主要原料桑耳 100 克，糯米 100 克。

制作方法桑耳煮后取汁，与糯米同煮成粥。宜空腹食用。

效用说明止血，祛中风热。适宜于五痔下血、烦热羸瘦等症。

藕粉糕

主要原料藕粉、糯米粉、白糖各 250 克。

制作方法将藕粉、糯米粉、白糖以水和成面团，上展蒸熟。

可煮食或煎食。

效用说明适宜于吐血、衄血、便血、虚弱、食少等症。

黑豆红花煎

主要原料黑豆 30 克，红花 6 克，红糖 60 克。

制作方法将黑豆、红花煮至豆熟后去渣取汁，冲红糖饮服，每日 2 次。

效用说明活血通经。凡因血脉瘀阻而引起的妇女月经闭止、小腹时而冷痛作胀者，可常辅饮此煎。

荠菜炒肉丝

主要原料猪后腿肉 100 克，养菜 250 克，植物油 50 克，葱、姜细丝各 6 克，精盐、味精少许。

制作方法将荠莱去根洗净，肉切成细丝，荠菜切成 2 厘米段，同肉丝、葱、姜放在一起。锅置于火上，油热后放入肉丝、荠菜、葱、姜，用勺打开，加水少许及盐、味精，翻匀即成。

效用说明适宜于各种出血、高血压等症。

黄焖鹿筋

主要原料水发鹿筋 750 克，水发冬菇 50 克，冬笋 75 克，火腿 75 克，鸡汤 700 克，料酒 150 克，酱油 40 克，精盐 2 克，葱段 30 克，姜片 10 克，水淀粉 25 克，猪油 125 克，味精、白糖适量。

制作方法将水发鹿筋用刀剜成两半，切成 3—4 厘米长的段，放入容器中，加入姜片 5 克，葱段 15 克、料酒 100 克。鸡汤 200 克，上展用旺火蒸约 20 分钟取出，控净原汤，拣出葱段、姜片。将水发冬菇剪去根蒂洗净，冬笋、火腿切成片，待用。炒锅上火烧热，加入酱抽 100 克，烧热。放入葱段 15 克，姜片 5 克，炸出香味，拣出葱段、姜片，随即加入酱油、料酒、精盐，白糖和鸡汤 300 克，先下入鹿筋，再把冬菇、冬笋片、火腿放在鹿筋上面，用旺火收稠，加入味精，见汤汁稠浓，淋入水淀粉勾芡。边淋入边晃动炒锅，加入热猪油 25 克，出锅上盘即成。

效用说明适宜于劳损、脚转筋、风湿关节炎、手足无力、畏寒等症。

猪皮冻胶

主要原料猪皮 1000 克，黄酒 250 克，白糖 250 克。

制作方法将猪皮去毛洗净、切碎，加水适量，文火炖至汁液稠粘，加黄酒、白糖调匀，冷却。

效用说明清热，养阴、止血。适宜于月经过多、崩漏及各种类型出血症。

天麻烧牛尾

主要原料天麻 10 克，牛尾 2 条，母鸡、肘子、于贝调料等适量。

制作方法将母鸡、肘子下锅煮汤。天麻洗净，放入罐内加清水上展蒸透

后切片。将牛尾按骨节缝剁开，政入锅内加清水、葱、姜、白酒煮开，去其异味。锅内放入煮好的母鸡、肘子及汤，再放入牛尾、于贝，调好色味，用文火煨 2 小时左右，待熟后将牛尾捞出，去骨留肉，整齐地码入盘中，再将干麻片镶上，把原汁内的母鸡、肘子等料挑出，用淀粉勾芡，淋少许香油即成。

效用说明祛风湿、止痛、行气活血。适宜于头晕、头痛、风湿痛等症。

天麻炖鸡

主要原料鸡 1 只（500 克），天麻 10 克，调料适量。

制作方法天麻洗净、切片，放入鸡腹内，鸡入锅加水清炖至熟烂，加调料入味后食用。

效用说明熄风、行气、活血。适宜于身体虚弱、产后血虚头昏等症。

安胎鲤鱼粥

主要原料苎麻根约 15 克，活鲤鱼 1 条（约 500 克），糯米 100 克。

制作方法先将鲤鱼去鳞及内脏，洗净后切块煎汤，再煎苎麻根，取汁去渣后入鲤鱼汤及糯米同煮成粥。

效用说明安胎、止血、消肿。适宜于孕妇腰酸腹痛、胎动不安、胎漏下血、妊娠浮肿等症。

鱼鳞胶

主要原料鲤鱼鳞甲 200 克，黄酒适量。

制作方法将洗净的鲤鱼鳞甲，加水适量，文火煎熬成胶冻状。每次用 60 克，黄酒冲化，温服。

效用说明去瘀生新，补血止血。荠菜拌豆腐。

主要原料荠菜 250 克，豆腐 100 克，香油 12 克，精盐、味精适量，姜末少许。

制作方法将豆腐切成小方丁，用开水略烫，捞出盛在盘内。养菜用开水焯一下，凉后切成未，撒在豆腐上，加糖、盐、味精拌匀，淋上香油即成。

效用说明凉肝止血，利湿通淋。适宜于各种内出血，如内伤吐血、咯血、月经过多、便血、尿血等症。高血压、泌尿系统乳糜尿、肾炎、水肿，以及目赤肿痛、结膜炎、反盲患者也可食用。

豆腐红糖汤

主要原料鲜豆腐 500 克，红糖 30 克。

制作方法将豆腐切成小条块，水煮后加入红糖。

效用说明和血调经。适宜于妇女月经经行不畅、小腹胀疼等症。

鲜地黄汁

主要原料鲜地黄 500 克，冰糖适量。

制作方法将鲜地黄洗净、榨汁，加冰糖适量温服。

效用说明适宜于肺结核咯血等症。

三七藕蛋羹

主要原料鲜藕汁 400 克，三七粉 5 克，生鸡蛋 1 个，油盐适量。

制作方法将鲜藕汁加水适量煮沸，三七粉与生鸡蛋调匀入沸汤中，加少量油盐即成。

效用说明止血活血，凉血化瘀。

二鲜饮

主要原料鲜藕 120 克，鲜茅根 120 克。

制作方法鲜藕切薄片，鲜茅根切碎，加水 2500 克，煎煮约 30 分钟，放置片刻，滤过取汁。

效用说明凉血止血，清热化瘀。凡因火热迫血妄行而引起的咳血或痰中带血者，均可饮用。

藕汁蜜糖露

主要原料鲜藕汁 150 克，蜂蜜 30 克。

制作方法鲜藕榨汁 150 屯，加蜂蜜，调匀内服。

效用说明适宜于因血热妄行而引起的鼻衄等症。

霜打荷花

主要原料鲜白荷花 10 朵，白糖 150 克，淀粉、精白面粉、桂花各少许，花生油 100 克（耗油 50 克）。

制作方法先将白糖 50 克，桂花少许，淀粉、精白粉一起调成稀糊。将初开的白荷花稍微掰开一点，放入稀糊中粘上糊备用，锅置于火上，加入花生油，油热后把粘上糊的荷花放入油中炸熟，待稍呈金黄色捞出摆盘，撒上白糖即成。

效用说明清暑法湿、止血。适宜于暑热烦渴、呕血、天疱疮及湿疹等症。

银耳粥

主要原料银耳 10 克，粳米 100 克，大枣 5 个。

制作方法将银耳洗净泡 4 小时，粳米、大枣先下锅，水沸后加银耳及适量冰糖同煮成粥。

效用说明可作为肺结核咳血患者的辅助食疗。

木耳粥

主要原料黑木耳 30 克，粳米 100 克，大枣 5 克，冰糖适量。

制作方法将辉木耳用温水泡开、洗净，用粳米、大枣、木耳、冰糖，同煮成粥。

效用说明健脾止血。

仙耳强身晶

主要原料黑木耳、银耳各 15 克，糖、蜂蜜适量。

制作方法黑木耳、银耳水煎，过滤取浓缩液，液中加糖，蜂蜜制成晶状。

效用说明适宜于冠心病、痔疮出血、高血压、血管硬化、便秘等症。

野苋车前汤

主要原料红色野苋菜（连根）、鲜车前草各 50 克，白精适量。

制作方法将野苋菜、鲜车前草加水 500 克同煎、前后加白糖适量，做茶饮。

效用说明适宜于尿道炎引起的血尿等症。

黑木耳糖

主要原料红糖 500 克，黑木耳细粉 200 克。

制作方法将红糖放入铝锅加水少许，以文火煎熬至较稠厚时，加入辉木耳细粉、调匀，趁热将糖倒在表面涂过食油的大搪瓷盘中，待稍冷后将糖压平，用刀划成小块。

效用说明止血。适宜于月经过多、崩漏等症。

炖黑木耳

主要原料黑木耳 60 克，冰糖 60 克。

制作方法先将黑木耳泡后洗净，再与冰糖同炖至烂。

效用说明理血止痛。凡因热郁而经脉受障所引起的头痛、牙痛、或痔疮、血痢等症。

木耳桂圆汤

主要原料黑木耳 3 克，桂圆肉 5 克，冰糖适量。

制作方法黑木耳洗净，与桂圆肉同煮，加冰糖调味。

效用说明养血活血。适宜于头发早白等症。

木耳红糖饮

主要原料黑木耳 30 克，红糖 20 克。

制作方法将黑木耳慢火煮，加红糖即成。

效用说明活血止血。对降血压有一定作用。

双耳汤

主要原料银耳、黑木耳各 10 克，冰糖适量。

制作方法将银耳、黑木耳清水浸泡、洗净，放入小碗，加水、冰糖适量，上展蒸 1 小时即可食用。

效用说明软化血管，降低血脂。适宜于血管硬化、高血压、冠心病等症。

荠菜蜜枣藕节汤

主要原料鲜荠菜 60 克，鲜藕节 20 克，蜜枣 5 个。

制作方法将鲜荠菜、鲜藕节、蜜枣放入两碗水同煎，待煎至一碗水后吃枣喝汤。

效用说明适宜于因血虚生热引起的鼻衄、齿衄。

白萝卜汁

主要原料白萝卜 400 克，冰糖适量。

制作方法将白萝卜洗净、榨汁，加冰糖适量。

效用说明适用于鼻血不止等症。

金针白茅饮

主要原料于黄花菜 100 克，白茅根 50 克。

制作方法将黄花菜、白茅根加水 200 克，煎服。

效用说明对衄血、咳血有一定疗效。

马齿觅藕汁饮

主要原料鲜马齿克、鲜藕各 500 克，白精适量。

制作方法将鲜马齿苋、鲜藕捣烂绞汁加白糖，每服 200 克。

效用说明清热解毒，凉血止痢。

柏叶粥

主要原料侧柏叶 500 克，粳米、红糖适量。

制作方法将侧柏叶洗净捣汁，拌入粳米粥，加红糖即成。

效用说明适宜于呕血便血、下痢烦满等症。

灯芯草柿饼汤

主要原料灯芯草 6 克，柿饼 2 个，白糖适量。

制作方法将灯芯草、柿饼和水 300 克，煎剩 100 克加入白糖，汤温服，柿饼可吃。

效用说明清热利尿，止血消炎。适宜于血尿等症。

苓藕饮

主要原料茯苓 12 克，藕 120 克，山药 12 克，百合 10 克，大枣 10 个。

制作方法先将鲜藕洗净切片，再与四物台煮至浓汁代茶饮。

效用说明滋养肺阴，补益脾气。凡属阴虚肺燥、脾胃不足而引起的咳嗽痰中带血丝、食少、大便不畅等症，可辅以此饮。

木瓜汤

主要原料木瓜 4 个（蒸熟去皮研烂如泥），白沙蜜 1000 克炼净。

制作方法将木瓜和白沙蜜调匀，放入瓷器内盛装。每日晨起用滚开水冲调 1 至 2 匙饮用。

效用说明通络止痛。适宜于因湿热阻滞经脉而引起的筋、肌 大蓟速溶饮。

主要原料鲜大蓟（或小蓟）2500 克，白糖 500 克。

制作方法将鲜大蓟（或小蓟）洗净切碎，加水适量，中火煮 1 小时，去渣，以文火浓缩。停火，待温，人白糖吸净药液，冷却晾干，轧粉装瓶即成。

效用说明适宜于血分有热的吐衄崩下等血症。

十、清热解毒

黄芪蒸乳鸽

主要原料肥乳鸽 2 只，黄芪 6 克，枸杞子 6 克，水发口蘑 30 克，鸡蛋清 1 个，精盐 2 克，料酒 9 克，葱、姜末各 9 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克。味精适量。

制作方法将黄芪切成薄斜长片，枸杞子、口蘑用清水洗净。再将乳鸽宰杀放血，用 70—80℃的热水烫一下，去毛，开膛取出五脏，剁去头、爪，切成 1.5 厘米见方的块，用凉开水泡出血沫，捞出控干水分。把鸽子肉块和口蘑用鸡蛋清、湿淀粉、精盐、猪油、味精、葱姜末和料酒拌匀，盛入碗内，枸杞子码在碗底及碗的四周，黄蔑片放在鸽子肉内上屉蒸烂，取下装入盘中即成。

效用说明适宜于肝肾虚弱所引起的头昏眼花、视力减退、腰酸腿软、多汗自汗、体虚乏力等症。对风疹皮肤瘙痒、疮毒痈肿，也有一定的辅助治疗作用。

清汤鸽蛋

主要原料鸽蛋 10 个，芦笋 10 条，熟火腿 6 片，水发香菇 25 克，味精 5 克，精盐 7.5 克，清汤 1000 克。

制作方法将鸽蛋洗净放在碗内，加入冷水，上展蒸熟取出，剥去壳，盛在汤碗内，加入清汤 50 克。芦笋切成 4 厘米长的段，整齐地排在碗内，香菇去蒂洗净，下开水锅氽一下，取出待用。将鸽蛋、芦笋同时上展蒸热取出，滗去汤汁，再将鸽蛋和芦笋相拼放入汤碗内，然后将香菇面向上覆在汤碗的四周，火腿片覆盖在鸽蛋、芦笋的中间，加入味精、精盐，倒入沸汤即成。

效用说明补益肾气，解瘟毒。适宜于肾气不足引起的记忆力减退、腰膝酸软、疲乏无力、心悸头晕等症。在麻疹流行期间，每日服鸽蛋 2 个，连服 5 日，能起预防作用。

珍珠母粥

主要原料珍珠母（或蚌）120 克，粳米 50 克。

制作方法先用水 2000 毫升煮珍珠母（或蚌）取汁，再用汁煮米做粥。食时亦可加少许盐。

效用说明清热解毒，止渴除烦。凡因温热病毒而引起的发热、口渴、面目红赤、舌红苔黄、脉数有力者，可辅食此粥。

炖蚌肉

主要原料鲜蚌肉约 100 克。

制作方法将鲜蚌肉捣烂，用水炖熟。每日二三次，温服。

效用说明除热止渴，明目解毒。适宜于因内热的津而引起的烦渴不止，或人热上冲以致目赤肿痛等症。

螃蟹饮

主要原料鲜螃蟹 2 个。

制作方法将洗净的螃蟹用水煮熬，只饮其汤，日饮二三次。

效用说明解结散血，清热排毒。适宜于因热郁血结而引起的胸胃作痛、烦闷不食，以及热症、黄疸等症。

竹沥粥

主要原料淡竹沥水 15 克，粟米（小米）50 克。

制作方法先煮米做粥，临熟下淡竹沥水，搅匀即成。
效用说明清热除烦。适宜于妊娠期间，苦烦而闷（古名“ 子烦 ”）者。
冰糖炖香蕉
主要原料香蕉 2 只，冰糖适量。
制作方法将香蕉去皮，加冰糖适量，隔水蒸熟。
效用说明清热润燥，解毒滑肠。
丝瓜粥
主要原料嫩鲜丝瓜 1 条，白米 50 克，白糖适量。
制作方法如常法煮米做粥，半熟时放入鲜丝瓜（洗净切成粗段），待粥熟去丝瓜，加糖即成。
效用说明清热解毒，凉血通络。可作为疮疡病、痈疽热盛未溃，或已溃而毒热未清者的辅助食品。
白菜绿豆饮
主要原料白菜根茎头 1 个，绿豆芽 30 克。
制作方法先将白菜根茎头洗净切片，再与绿豆芽同煮，渴饮。
效用说明清热解毒。凡因外感温热之邪而引起的发热、头痛、鼻塞、口干、无汗等症，可饮出微汗。
菱角粉粥
主要原料菱角粉 30 克，白糖适量。
制作方法将菱角粉加工打糊，放入沸水中熬熟，加糖即成。
效用说明清热解毒，益胃安中。适宜于因伤风、受暑以致发热，热灼胃津而引起的口渴、食少、烦热等症。
因饮酒过量而伤损胃津者也可食用。
拌银耳
主要原料银耳 12 克，白糖、食醋适量。
制作方法银耳泡发，去除杂状、蒂头、泥沙后，用怀水冲洗，分成小块放人盘内，加白糖和醋拌匀后即可食用。
效用说明凉血、清热、消炎。适宜于高血压、尊麻疹、瘀点紫斑、无名发热等症。
豆腐石膏汤
主要原料豆腐 200 克，生石膏 50 克。
制作方法将生石膏、豆腐加水 500 克，煮 1 小时，用少许食盐调味，饮汤。
效用说明清肺热，降胃火。适宜于肺胃郁热的鼻衄等症。
竹叶粥
主要原料鲜竹叶 45 克（干的 30 克或淡竹叶 50 克），生石膏 50 克，粳米 100 克，砂糖少许。
制作方法先将竹叶洗干净，同石膏加水煎汁、去渣，放入粳米，煮成稀粥。
效用说明清心火，除烦热，利小便。适宜于温热病口渴多饮、心烦、目赤、口舌生疮糜烂、小便黄赤短小，或淋痛（包括急性膀胱炎），以及小儿高热惊风等症。
蒲公英粥
主要原料干蒲公英 60 克（鲜品为 90 克），粳米 100 克。

制作方法取蒲公英带根的全草，洗净、切碎，煎取药汁去渣，入粳米同煮成粥。

效用说明清热解毒，消肿散结。适宜于急性乳腺炎、乳肿痛、急性扁桃体炎、疔疮热毒、尿路感染、传染性肝炎、胆囊炎、上呼吸道感染、急性眼结膜炎等症。

消炎利胆茶

主要原料玉米须、蒲公英、茵陈各 30 克，白糖适量。

制作方法将玉米须、蒲公英、茵陈加水 1000 克，煎液去渣，加白糖适量，温服。

效用说明适宜于胆囊炎、胆结石不发热疼痛期，但须大量饮用。对急性黄疸型肝炎也有一定疗效。

鸡胆汁黄瓜藤饮

主要原料黄瓜藤 100 克，新鲜鸡胆 1 个。

制作方法将黄爪藤洗净煎水 100 克，加新鲜鸡胆，取汁冲服。

效用说明对胆囊炎、胆百症有一定疗效。

金钱败酱茵陈茶

主要原料金钱草、败酱草、茵陈各 30 克，白糖适量。

制作方法将金钱草、败酱草、茵陈煎汁 1000 克，加白糖代茶饮。

效用说明排石，利胆，消炎。须多服方见疗效，慢性胆囊炎患者，可经常饮用。

绿茶煎

主要厚料绿茶 100 克，醋 10 克。

制作方法用绿茶煎取浓汁 300 克，每次服 100 克，加醋 10 克，热饮。

效用说明清热、解毒、杀菌、止痢。

胖大海饮

主要原料胖大海 3 枚，白糖适量。

制作方法用滚开水泡沏胖大海，饮时澄汁加入白糖少许，再饮再沏，一日量（不隔夜）。

效用说明清热和咽喉。适宜于因肺热而引起的喉于肿痛、声音嘶哑、咳嗽不爽、大便干燥等症。

十一、补益气血

山药面

主要原料白面 500 克，鸡蛋（去黄）2 个，豆粉 30 克，山药 250 克，羊肉 100 克，姜、葱、盐适量。

制作方法先将山药去皮煮熟捣泥，与白面、蛋清、豆粉同和做面丝。另煮羊肉做汤煮面，放入姜、葱、盐适量。

效用说明补虚羸，益元气。凡属体质虚弱、气血两亏、形体消瘦、喜暖畏寒、乏力少气懒言、动则喘息自汗者，皆可辅食。

首乌粥

主要原料何首乌 50 克，粳米 100 克，大枣 3 个，冰糖适量。

制作方法用何首乌以砂锅煎取浓汁去渣，入粳米、大枣、冰糖适量同煮成粥。

效用说明适宜于老年高血脂、血管硬化、阴血亏损、大便于燥等症。

海蛰荸荠汤

主要原料海蜇皮 50 克，荸荠 100 克。

制作方法将海蜇皮、荸荠去皮切片煮汤。

效用说明适宜于阴虚阳亢型高血压患者。

香菇烧菜花

主要原料菜花 250 克，小香菇 15 克，鸡汤 200 克，淀粉 10 克，味精 2 克，葱 2 克，姜 2 克，盐 4 克，鸡油 10 克，花生油 10 克。

制作方法将菜花洗净，掰成小块，用开水烫透，小香菇洗净待用。将花生油烧热放入葱、姜，煸出香味，再放入盐、鸡汤、味精，烧开将葱、姜捞出，再将菜花、香菇分别码人锅内，用微火稍烤入味后，淋入淀粉、鸡油，翻勺即成。

效用说明适宜于高血压、动脉硬化及糖尿病患者。

降压茶

主要原料罗布麻叶 6 克，山楂 15 克，五味子 5 克，冰糖适量。

制作方法将罗布麻叶、山楂、五味子、冰糖（肥胖病人可不放糖），用开水冲泡代茶饮用。

效用说明久服可降低血脂、血压，还可防治冠心病。

荔枝粥

主要原料荔枝肉 50 克，山药 10 克，莲子 10 克，粳米 100 克，白糖适量。

制作方法山药去皮切丁，莲子去皮心，荔枝肉切丁。米洗净。将米与莲子加水煮至将熟，加入山药和荔枝丁，继续煮沸即成。

效用说明补脾补血。适宜于贫血、老年人晨间腹泻（五更泻）等症。

山药茯苓包子

主要原料山药粉 100 克，茯苓粉 100 克，面粉 500 克，白糖 300 克，食用碱、猪油、调料适量。

制作方法将山药粉、在冬粉放入碗中，加水适量，调成糊状上展蒸 30 分钟，加猪油、白糖、调料调成馅备用。将面粉发酵，加入适量的食用碱，做成包子，蒸熟即成。

效用说明益脾胃、补气。固精。适宜于脾胃不健、食少遗尿、尿频等症。

桂浆粥

主要原料肉桂 3 克，粳米 100 克，红糖适量。

制作方法将肉桂煎取浓汁去渣，再用粳米煮粥，待粥沸后调入桂汁及红糖，同煮成粥。或用肉桂末 1—2 克调入粥内同煮服食。

效用说明补阳气、暖脾胃、散寒止痛。适宜于肾阳不足、畏寒怕冷、四肢发凉、阳萎、小便频数清长、脉搏微弱无力、脾阳不振、院腹冷痛、饮食减少、大便稀薄、呕吐、肠鸣腹胀、消化不良，以及寒湿腰痛、风寒湿痹、妇女虚寒性痛经等症。

枣糖糕

主要原料白面 500 克，小枣 150 克，蜜枣 100 克，红糖 250 克，小米面 100 克，玫瑰 5 克，（或玫瑰香精 1 滴）。

制作方法把白面发好使好碱（碱稍大点）放入盆中，红糖用玫瑰水溶化，与小米面一起掺入面中，调搅成稀糊状。将方模子放人笼屉 633 厘米见方、6 厘米高的模子），把调好的面糊倒入一半用板刮平，放上小枣（去核），再将剩下的一半糊倒上，在上面码上蜜枣，用旺火蒸 20 分钟即成。切成方块，凉、热均可食用。

效用说明补脾肾、益气血。适宜于贫血、食欲不振、消化不良等症。

甜酒酿山药羹

主要原料甜酒酿 500 克，山药 150 克，糖桂花少许（或桂花香精），白糖 100 克，水淀粉适量。

制作方法将山药洗净去皮，切成小丁，放入开水烫一下，捞出放锅内，加开水 500 克，置火烧开 5 分钟，倒入甜酒酿和白糖，再烧开，用水淀粉勾芡，煮开后盛入两个碗内，撒上少许糖桂花即成。

效用说明补益气血。适宜于遗精带下、小便频数、气短乏力等各种身体虚弱症。

黄芪软炸里脊

主要原料猪里脊肉 400 克，黄芪 50 克，蛋黄 1 个，水淀粉 20 克，葱段、姜片各 10 克，酱油 12 克，料酒 5 克，植物油 500 克，味精、精盐少许。

制作方法将黄蔑切片，水煮提取浓缩汁 50 毫升备用。将里脊肉去掉白筋，片成 0.4 厘米的片，两面用刀划成十字花，再切成 0.8 厘米宽、2.5 厘米长的条。放凉水碗内，淘净血沫，用净布振干放入碗内，加葱姜、味精、料酒、酱油、盐。10 分钟后，去掉葱姜，用净布振干。将蛋黄、水淀粉放在碗内，用手搅成糊，将里脊肉放人糊内搅匀。锅置于火上加入植物油，待油热三成，将里脊肉逐块下锅，炸成金黄色肉发起时，将油诧出，随将兑好的汁及黄茂浓缩汁洒在肉上，翻两下即成。

效用说明补肾养血，益气固表。适宜于自汗盗汗、浮肿、内伤劳倦、脾虚泄泻、脱肛及一切血虚之症。对老年体虚、产后及病后体弱者更为适宜。

枸杞滑熘里脊片

主要原料猪里脊肉 250 克，枸杞子 50 克，水发木耳、水发笋片、豌豆各 25 克，蛋清 1 个，水淀粉 15 克，葱、蒜、姜各 5 克，猪油 50 克，清汤 15 克，植物油 750 克（耗油 75 克），精盐、米醋、味精、料酒各少许。

制作方法将枸杞子分为 2 份，一份 25 克水煮提取枸杞子浓缩汁 20 克，另一份 25 克用清水洗净，放小碗中上展蒸 30 分钟（蒸熟）备用。里脊肉抽去白筋，切成 4.5 厘米长、2.5 厘米宽的片，用蛋清、水淀粉、盐少许抓匀浆好。将锅置于火上，加入植物油，待油温后将浆好的里脊片下入油锅滑开、

滑透，倒人漏勺控油。另将锅加入猪油，油热时将配料和葱、蒜等下锅，用勺偏炒，加入调料、清汤，枸杞子浓缩汁及蒸熟的枸杞子，再将里脊片下锅，用勺搅匀，勾小流水芡，翻一下即成。

效用说明适宜于体虚乏力、神疲，血虚眩晕、心悸、肾虚阳萎、腰痛等症。

荔枝肉

主要原料猪腿肉 300 克，鲜荔枝肉 100 克，蛋清 2 个，水淀粉 25 克，白糖 60 克，自醋 30 克，食用红色素（红曲）1 滴，植物油 1000 克（耗油 50 克），精盐、料酒适量。

制作方法把猪腿肉切成 2 块，用刀背敲松后改刀切成小方块 24 块，加入盐、食用红色素少许，蛋清、水淀粉 15 克，拌匀备用，把鲜荔伎肉一切两半。烧热锅放入植物油，待油烧至六七成热时，把猪腿肉一块块下锅炸至内熟外脆呈金黄色捞出，将锅中的油倒出，加入料酒、水 1000 克、白糖、白醋、精盐，下水淀粉勾芡，倒入炸好的肉和鲜荔枝肉翻匀，淋上少许热油，起锅装盘即成。

效用说明生津养血。适宜于病昏、产后虚弱以及老年人体虚烦渴者食用。

红烧猪蹄

主要原料猪蹄 1000 克，花生米（带皮）100 克，大枣 40 枚，料酒 25 克，酱油 60 克，白糖 30 克，葱段 20 克，生姜 10 克，味精、花椒、八角（大料）、茴香、小茴香各少许，盐适量。

制作方法花生米、大枣置碗内用清水洗净，浸润。将猪蹄去毛洗净，煮四成熟捞出，用酱油拌匀。锅内放油，上火烧七八成热，将猪蹄炸至金黄色捞出。放在砂锅内，注入清水，同时放烧备好的花生米、大枣及调料，烧开后用小火炖烂即成。

效用说明适宜于贫血、血小板、白细胞减少、紫瘢等症。

当归猪蹄汤

主要原料猪蹄 2 个，当归 30 克。

制作方法将猪蹄、当归同煮熬汤。

效用说明养血通乳。适宜于产后血虚、乳腺肿胀而致乳汁不下者。

黄芪猪肝汤

主要原料猪肝 500 克，黄芪 60 克，盐少许。

制作方法将肝、黄芪同煮，肝熟汤成后捞出黄芪，食肝饮汤。食用时可加盐少许。

效用说明益气、养血、通乳。凡因产后血虚气少，以致乳汁甚少，且伴有面色晄白、气短自汗、乏力倦怠等症者，可辅饮此汤。

枸杞牛肉片

主要原料熟牛肉（脯肉）500 克，枸杞子 50 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 50 克，葱、姜丝、蒜片各 10 克，酱油 20 克，清汤 750 克，植物油 750 克（耗油 75 克），面粉少许，花椒、大料、盐、米醋、味精、料酒各适量。

制作方法将枸杞子分为 2 份，一份水煮取浓缩汁 25 克，另一份洗净，置小碗内上展蒸 30 分钟（蒸熟）备用。牛肉切成 2 厘米见方的块，鸡蛋破壳放在碗内，加淀粉、面粉、水少许搅成糊，将肉放入浆匀。锅置于火上，加入植物油至五成热时，将肉下锅逐块炸成金黄色时捞出。滗去余油。将葱、姜、蒜、花椒及蒸熟的枸杞子撒在碗底，肉码放在上边，摆整齐。另将锅置于火

上，添上清汤，加入盐、味精、料酒，调好味道，浇在肉碗内，上展用旺火蒸 30 分钟取出，将汁倒在锅内，肉放在盘内，滗出花椒。再将锅置于火上，加香油、醋少许及枸杞子浓缩汁，汤沸后浇在肉上即成。

效用说明滋阴补血、强筋骨、健脾胃。适宜于虚损羸瘦、腰膝酸软、脾虚不运、消渴、水肿、眩晕、阳痿、遗精等症。老年体弱、病后体虚者服用，可起到较好的滋补、强壮作用。

归地炖羊肉

主要原料羊肉 500 克，当归 15 克，生地 15 克，于姜 15 克，酱油 25 克，葱 10 克，姜 3 克，蒜 3 克，植物油 600 克（耗油 50 克），精盐、味精、料酒适量。

制作方法当归、生地、于姜均切片，每种挑出外形完整美观的切片各 5 克，直接加入，剩余部分同煮提取混合浓缩汁 25 克。把羊肉切成长 4.5 厘米、宽 2 厘米的长方块。把锅置于旺火上，加入植物油，烧至油见烟时，把切好的羊肉块放入，约偏 5—6 分钟，肉变金黄色时捞出。把砂锅放在微火上，加入煸好的羊肉块，加清水没过肉，再放进调料及当归等混合浓缩汁，一直煨到肉烂（一般约 2 小时左右）。在肉烂前 30 分钟，把当归等三种切片放在砂锅内共煨，煨好后再把当归等三种切片挑出。将肉倒入汤盘内，然后把三种切片整齐码放在盘边，作为点缀。

效用说明益气补血，温中补虚。适宜于病后、产后体虚、贫血、肾虚的患者食用。

当归羊肉汤

主要原料羊肉 500 克，当归 15 克，生姜 15 克，精盐 6 克，料酒 15 克，味精适量。

制作方法将当归、生姜用水洗净，切长片。羊肉剔去筋膜，入沸水锅内滗去血水。捞出切成 5 厘米长、2 厘米宽的条备用。取净锅（最好是砂锅），加入清水适量，然后将切成条的羊肉下入锅内，再加当归和生姜，在旺火上烧沸后，撇去浮沫，加入调料，改用小火炖约 1.5 小时至羊肉熟烂即成。

效用说明适宜于因血虚有寒引起的腹中冷痛，妇女产后虚寒腹痛，或虚寒性的痛经等症。

白果烧鸡

主要原料雏母鸡 1 只（约重 1250 克），白果仁 100 克，鸡清汤 750 克，精盐 10 克，酱油 10 克，料酒 20 克，葱、姜段各 25 克，水淀粉 10 克，猪油 50 克，植物油 500 克（耗油 75 克），味精、面粉、大料适量。

制作方法雏母鸡开膛，除净内脏，洗净，剁去鸡爪，鸡肉剁成长方块，白果用刀将皮拍碎。将锅置于旺火，倒入植物油，油热后把鸡肉块用酱油 5 克拌匀，下入油锅内炸至金黄色时捞出控油，再将拍碎的白果仁入油锅中炸透，捞出。另将锅置于旺火上，倒入猪油，油热下入葱、姜略炸后烹入鸡清汤，再入料酒、精盐、味精、白糖、酱油 5 克、大料，最后下入炸好的鸡肉块和白果，转微人焖烂。侍烂后转旺火，调好味，用水淀粉勾芡，起锅盛在盘内即成。

效用说明补气养血，平喘止咳。适宜于老年体虚湿重的久咳、痰多、气喘、小便频数，以及妇女脾肾亏虚、浊湿下注、带下量多、质稀等症。对于老年性慢性气管炎、肺心病、肺气肿及带下症患者，也是一种较好的保健膳食。

五圆全鸡

主要原料净母鸡 1 只（约重 1250 克），桂圆肉 15 克，荔枝肉 15 克，乌枣 12 克，莲子肉 15 克，枸杞子 15 克，冰糖 30 克，葱 10 克，姜 5 克，精盐、料酒、胡椒粉适量。

制作方法将净鸡腹部朝上放在大碗中央，桂圆肉、荔枝肉、乌枣、莲子肉、枸杞子放在碗内的四周，再加上冰糖、精盐、料酒、葱、姜及清水少许，上展蒸 2 小时，取出调好味，撒上胡椒粉即成。

效用说明补血养阴，益精明目。适宜于气血两虚、面色苍白、病后、产后体虚等症。

核桃仁鸡丁

主要原料鸡脯肉 250 克，核桃仁 100 克，水发香菇 15 克，玉兰片 15 克，火腿 10 克，蛋清 1 个，清汤 100 克，料酒 10 克，鸡油 10 克，植物油 100 克，精盐、味精、湿淀粉适量。

制作方法鸡脯肉去筋切丁，用蛋清和湿淀粉浆好，香菇、玉兰片、火腿切成小菱形块，核桃仁用热油稍炸至呈黄色。将鸡丁用热油滑至七成熟，滗去油，再放入配料及味精、料酒、盐少许，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，出勺时放入核桃仁，翻炒两下即成。

效用说明补肾壮阳，双补气血，明目健身。适宜于肾阳不足的阳萎、尿频，肺肾两虚的咳嗽、气喘，精血亏少的眩晕、便秘，以及身体虚弱的神倦乏力、面色无华等症。

黄芪汽锅鸡

主要原料净嫩母鸡 1 只（约重 1000 克），黄蔑 20 克，精盐 5 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，清汤 500 克，味精、胡椒粉各适量。

制作方法黄茂洗净，切长斜片。将净鸡先入沸水锅内氽片刻、捞出，用凉水冲洗。把黄芪片整齐地装入鸡腹腔内，并将鸡放入汽锅内，加入葱段、姜片、料酒、清汤、盐，用棉纸封口，上展用旺火蒸约 2 小时，出展后，拣出葱、姜，把黄明从鸡腹内取出，码放在鸡上，并加上胡椒粉调味即成。

效用说明益气升阳，养血补虚。适宜于脾虚食少、乏力、气虚自汗，以及感冒、血虚眩晕及中气下陷之久泻、脱肛、子宫下垂等症。也可作为病后体弱、营养不良、贫血、肾炎、内脏下垂患者的保健膳食。

清蒸虫草白花鸽

主要原料白花鸽 2 只（约重 250 克），冬虫夏草 3 克，水发香菇 15 克，笋片 15 克，火腿片 10 克，料酒 50 克，清汤 1000 克，味精、精盐适量。

制作方法冬虫夏草用清水洗净，鸽子剖腹，取出内脏，洗净，下开水锅中永一下取出，洗净血秽。将氽过的鸽腹向上，放在汤碗内，加入料酒、味精、精盐、清汤、冬虫夏草、香菇、笋片，火腿片铺在鸽面上，上展蒸 2 小时左右，酥烂后取出即成。

效用说明补虚损，益气血，添精髓。适宜于肾虚所致的阳萎、遗精、腰膝酸软、气短乏力、记忆力减退、自汗盗汗等虚弱症，以及病后久虚不复等患者食用。

黄芪米醋脆皮鲤

主要原料鲤鱼 1 条（约重 700 克），黄芪 30 克，水发玉兰片 50 克，水发香菇 50 克，葱 20 克，蒜 5 克，姜 10 克，酱油 15 克，醋 20 克，白糖 25 克，泡辣椒 2 个，清汤 100 克，水淀粉 100 克，植物油 750 克（耗油 150 克），

精盐、料酒各适量。

制作方法将黄芪切长斜片，用水煮提取浓缩汁 30 克，并从提取后的黄芪片中挑出处形好的数片，留作上菜时点缀用。鲤鱼去鳞、鳃和内脏，用刀将两面斜划 6—7 刀，刀的深度到鱼刺为度，距离相等，放入装有料酒、酱油的碗内浸渍约 5 分钟，取出用净布搌干，再用水淀粉均匀地抹在鱼身上。葱切成丝、花各一半，蒜切成未、丝各一半，泡辣椒去籽，切成细丝，玉兰片、香菇均切成 4 厘米长的细丝。锅置于火上，倒入植物抽，烧沸后先将鱼头放入锅内，立即翻转炸另一边，将鱼炸成深黄色，捞出放入盘中。锅中留油 100 克，将葱、姜、蒜、泡辣椒、玉兰片、香菇全部入锅炒匀，再将酱油、白糖、醋和清汤、水淀粉及黄蔑浓缩汁调匀入锅，以汤勺搅匀成浓汁并起小泡，呈金黄色时，将盘中的鱼以净布盖上，用手拍打，使鱼身松软，将锅内浓汁淋在色面，撒上葱丝、泡辣椒丝即成。

效用说明适宜于内伤劳倦、脾虚泻泄、气虚血脱、水肿胀满、产后乳汁不下等气虚血衰症，以及年老体虚、产后气血两虚、病后身体恢复等，皆可食用。

清蒸鲥鱼

主要原料鲥鱼 1 条（约重 600 克），香菇 10 克，玉兰片 25 克，西红柿 50 克，油菜心 50 克，葱 15 克，姜 5 克，鸡油 25 克，植物油 500 克（耗油 25 克），精盐、味精、料酒、大料适量。

制作方法鲥鱼去内脏及鳃（不要去鳞），洗净，香菇用开水泡发洗净，摘去根蒂，玉兰片片成薄片，西红柿用开水烫一下，葱切斜块，姜去皮切片，精盐、味精、料酒、鸡油放入一个碗内调匀。将炒勺置干旺火上，倒入植物油，烧至七成热时，将鱼下勺炸一下，急速捞出，除出腥味。随即放在一个鱼盘内，放入香菇、玉兰片，将调好的调料倒在鱼盘内和鱼身上，加入葱块、姜片，然后上展用旺火蒸熟（时间不要太长）。出展后，拣去葱、姜、大料，把蒸鱼的汁滗在勺内，将鱼移到另一个盘内，再把炒勺放在大火上，加料酒、味精、鸡油，放入西红柿、油菜心，煮沸后浇在鱼身上和鱼盘内即成。吃时，用筷子将鱼鳞向鱼的两头一拨即可。

效用说明适宜于体弱久病、气血不足、虚劳咳嗽、脾胃不和而引起的食少、面黄消瘦等症。

黄芪干烧鲥鱼

主要原料鲥鱼 1 条（约重 600 克），党参 10 克，黄芪 10 克，酱牛口条（或瘦酱牛肉）50 克，玉兰片 50 克，豆瓣酱 30 克，辣椒糊 20 克，葱 15 克，姜 5 克，蒜 5 克，香油 25 克，植物油 500 克（耗油 75 克），酱油、米醋、白糖、料酒、大料适量。

制作方法党参、黄芪切斜长片，分别水煮提取浓缩汁各 10 克，鲥鱼去内脏及鳃（不要去鳞），洗净，酱牛口条、玉兰片切成 1 厘米的小丁。炒勺放在旺火上，倒入植物油烧至六成热时，将鲥鱼下勺炸透，呈金黄色。再把炒勺放在旺火上，放入植物油 15 克，将葱末、姜末、蒜末、大料、豆瓣酱以及辣椒糊一同放入勺内煸炒至金黄色，然后用料酒一烹，放点水，加米醋、酱油、味精、白糖、香油，将鱼下勺，见开后撇去浮沫，把酱牛口条和玉兰片丁放在鱼的一侧，移至微火上烤透（在烤的过程中，要把鱼翻过来，烤另一面）。再移至旺火上，加入党参、黄芪浓缩汁，等到鱼汁烧至少量时，将勺拿下，把鱼摆在盘中央，将配料及鱼汁一井浇在鱼身上即成。

效用说明健脾强身。适宜于脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、自汗盗汗、食少口渴、久泻脱肛、子宫脱垂、胃下垂、贫血、崩漏等气衰血虚症。病后身体虚弱和年老体虚者也可食用。

参芪砂锅鱼头

主要原料活鳙鱼头（附一段鱼肉）750 克，党参 10 克，黄芪 10 克，陈皮 6 克，冬笋 25 克，水发香菇 25 克，火腿 25 克，料酒 10 克，青蒜段 10 克，葱 20 克，姜 10 克，熟猪油 50 克，海米少量，精盐、味精、胡椒面适量。

制作方法将党参、黄芪切片，混合后同煮提取浓缩汁 20 克，也可将党参、黄芪盛在纱布袋中，与鱼头一起炖，食用前先取出纱布袋。鱼头去鳃，劈开洗净，冬笋、火腿切成片，葱切段，姜切片，香菇洗净。锅置于火上，倒入猪油、烧热，放入鱼头，煎成两面金黄色，再下入葱、姜稍煎，然后烹入料酒，放入清汤，下入盐、味精，调好口味。开锅后，盛丧砂锅内，再放冬笋片、火腿、香菇、胡椒面、海米及党参、黄芪浓缩汁，旺火见开后，移至微火炖 30 分钟左右，待鱼头烂，汤汁浓时，再下青蒜段，淋少许明铀在青蒜段上即成。

效用说明适宜于贫血、营养不良、食少乏力、气虚水肿等症及病后恢复者。

蒸鳝鱼猪肉

主要原料黄膳 250 克，猪肉 100 克，调料适量。

制作方法将黄膳去肚肠后切段，肉切片，用调料煨浸，上展蒸熟后食肉饮汁。

效用说明补中、益气、血虚。适宜于妇女产后失血较多、血气亏损，或大手术及大病后，体质受损而五脏虚衰所引起的气少乏力、动则喘息、面色苍白、多汗心悸、腰膝酸软等症。

红烧元鱼

主要原料元鱼 1000 克，鸡翅 4 只，火腿 50 克，蘑菇 30 克。酱油 10 克，料酒 20 克，葱、姜各 10 克，蒜 3 克，鸡汤 750 克，猪油 50 克，精盐、味精、白糖、胡椒粉适量。

制作方法元鱼宰杀后洗净，剁去爪尖，再剁成块，鸡翅剁去尖的一段，再剁成两段，火腿切成大厚片，葱切段，姜切片，蒜切去根部。将鸡翅用水氽透，捞出，元鱼用水加葱、姜、料酒永一下，捞出。锅置于火上，加入猪油，油热后，下入葱、姜偏炒几下，即加入鸡汤、元鱼、鸡翅、火腿、蘑菇、盐、料酒、酱油、胡椒面、白糖（少许），烧开，撇去俘沫改用砂锅烤。在砂锅内垫上蔑片（竹子劈成的薄片，以防糊底），将元鱼等放入，盖上盖，用小火烤到快烂时，下入蒜瓣，待已烂时，拣出火腿、蘑菇、葱、姜、鸡翅均不要，捞出元鱼，拆去骨。先将软边放入瓷器内，再把肉放在上面，浇入原汁。上桌前，将原汁沥入锅内，元鱼翻扣盘中，原汁浓缩，加入味精，淋在元鱼上即成。

效用说明滋阴益气，补血养血，适宜于骨蒸潮热、心烦夫眠、痔疮便血、崩漏带下、腰痛、脱肛、乏力等症，也可作为癌症或肝硬化病人的保健食疗。

磨菇烧豆腐

主要原料嫩豆腐 250 克，鲜蘑菇 100 克，香油 30 克、精盐、味精、酱油适量。

制作方法嫩豆腐洗净，切成小块，鲜蘑菇削去根部黑污，洗净，切成片。

将豆腐、鲜蘑菇片、盐和清水（浸没豆腐）放入炒锅内，在中火上煮沸后，改用小火炖约 15 分钟，加入酱油、味精，淋上香油即成。

效用说明补气益胃，化痰理气。适宜于热病中、后期，体倦气虚，以及肺虚有热、咳嗽痰多等症。

姜丝菠菜

主要原料菠菜 250 克，鲜姜 25 克，精盐 2 克，酱油 5 克，香油 5 克，花椒油 2 克，味精、醋适量。

制作方法菠菜洗净，切成 7 厘米的长段，鲜姜去皮，切细丝。锅内加清水，置火上烧沸，加入菠菜段略焯，捞出沥净水，轻轻挤一下，装在盘内抖散晾凉。把鲜姜丝及调料一起加入凉菠菜中，拌匀入味即成。

效用说明养血通便。可作为老年性便秘、习惯性便秘及高血压患者的辅助食疗。

木耳红枣酱

主要原料黑木耳 10 克，红枣 50 克，白糖适量。

制作方法黑木耳泡发洗净，干燥后粉碎，红枣煮烂，去皮、核。将木耳粉、红枣、白糖同煮成酱即成。

效用说明适宜于贫血等症。

绣球黑木耳

主要原料黑木耳 25 克，发菜 10 克，鳜鱼茸 250 克，白菜叶 50 克，瘦火腿 25 克，熟猪油 25 克，熟蛋清 50 克，芝麻油 25 克，味精 1 克，姜末 15 克，湿淀粉 30 克，胡椒粉 0.2 克，精盐 4 克，葱花 25 克，冬笋 25 克，鸡蛋清 1 个。

制作方法将黑木耳入温水浸软后洗净沥干，冬笋切片，熟蛋清、火腿、白菜叶分别切丝，放入碗中加发菜拌匀。将鳜鱼茸放入大碗中，加姜末、蛋清、湿淀粉和精盐，搅匀成鱼馅料，并挤成鱼丸，在混合丝中一滚，逐个置平盘中，上展蒸 10 分钟。炒锅置旺火上，加猪油烧热，下笋片、黑木耳略煸，倒入适量清汤，放精盐、味精烧沸，再放入蒸好的绣球鱼丸烧入味，用湿淀粉勾稀芡，淋入芝麻油，装盆后撒上葱花、胡椒粉即成。

效用说明益气养血，补益虚损。适宜于气血不足、虚劳羸瘦、久痢久泻、病后体虚、贫血等症。

木耳当归汤

主要原料辉木耳 10 克，当归、白芍、黄芪、甘草、陈皮、桂圆肉各 4 克。

制作方法将上述各料洗净后加水蒸熟即成。

效用说明补血和血，消症化结。适宜于子宫颈癌、阴道癌等症。

烩双菇

主要原料罐头蘑菇 200 克，香菇 50 克，精盐 6 克，植物油 50 克，味精、白糖少许，水淀粉适量。

制作方法香菇用开水浸发 30 分钟，洗净待用。锅中倒入植物油，油热后，放入香菇炒 1 分钟，再投入蘑菇、罐头蘑菇水、香菇水、盐、味精、白糖，待汤汁微开时，用水淀粉勾芡即成。

效用说明补气益胃。适宜于年老体弱、久病气虚、食欲不振、小便频数或不禁等症。

蘑菇什锦

主要原料鲜蘑 20 克，香菇 20 克，荸荠 50 克，胡萝卜 150 克，冬笋 50 克，腐竹 50 克，黄瓜 150 克，木耳 10 克，鸡汤 500 克，盐 5 克，白糖 5 克，姜 5 克，淀粉 25 克，料酒 10 克，香油 25 克。

制作方法腐竹烫泡后煮烂切成寸段，黄瓜切成菱形片，荸荠切成圆片，冬笋、胡萝卜切片。将各种主配料分别放开水中汆一下，捞出码盘成形。炒勺内加入鸡汤，将码好的主配料轻轻推入勺内，加调料，见开后去沫，再用文火煨入味后收汁，勾芡，翻勺，淋入香油入盘即成。

效用说明补气益胃，清热生律，和中润肠，抗癌。可作为中老年人及心血管病人的辅助食疗。

育麟宝

主要原料金针菇、黑木耳、香菇各 10 克，白糖适量。

制作方法将金针菇、黑木耳、香菇分别进行热水浸泡，提取有效成分的浓缩液，然后与糖共煮，制成晶体即成。

效用说明利智补血，增加营养。可作为预防儿童贫血、佝偻病，增强儿童智力，促进儿童发育的辅食。

黄芪猴头汤

主要原料猴头菌 150 克，黄芪 30 克，嫩鸡肉 250 克，油菜心 100 克，清汤 750 克，精盐 5 克，料酒 15 克，葱 20 克，生姜 15 克，味精、胡椒面少许。

制作方法将猴头菌冲洗后，放入盆内用温水发胀，约 30 分钟，捞出削去底部的本质部分，洗净切成 0.2 厘米厚的大片，将发猴头菌的水用纱布过滤待用，黄芪洗净，切斜片。鸡肉剁成约 3 厘米长、1.5 厘米宽的长方块，葱切段，姜切片，油菜心用清水洗净待用。锅烧热下入猪油，投入姜、葱、鸡块煸炒后，放入精盐、料酒、发猴头菌的水、黄芪和少量的清汤，用武火烧沸后再用小火烧约 1 小时，然后下入猴头菌片再煮 30 分种。先捞出鸡块放在碗内，再捞出猴头菌片盖在上面。汤中下入油菜心、味精、胡椒面，略煮片刻即成。

效用说明补气养血，补脑强身。可作为病后体弱、体虚易患感冒及营养不良、贫血、神经衰弱、慢性肾炎、糖尿病患者的滋补食疗膳食。

黄芪炖母鸡

主要原料生黄芪 120 克，母鸡 1 只，调料适量。

制作方法先将母鸡去毛及肚肠洗净，再将黄芪放入母鸡腹中缝合，置锅中加水及姜、葱、大料，盐等炖熟即成。

效用说明补气养血，益精髓。凡因大病、久病、产后失血过多及肝肾慢性亏虚诸病，皆可辅食。

清蒸人参鸡

主要原料人参 15 克，母鸡 1 只，水发香菇 15 克，水发玉兰片 10 克，火腿 15 克，精盐、料酒、味精、葱、姜及鸡汤适量。

制作方法将母鸡宰杀处理干净，入开水锅烫一下，用凉水洗净，火腿、玉兰片、香菇、葱、姜切片。人参用开水泡开，上屉蒸 30 分种后取出。将母鸡放在盆内，放入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、姜、精盐、味精，添入鸡汤（淹没鸡），上屉用武火蒸烂。将蒸好的鸡放在大碗内，把人参（切碎）、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上（除去姜、葱）。将蒸鸡的汤倒在勺里，点火烧开，撇去浮沫，调好口味，浇在鸡肉上即成。

效用说明大补元气、固脱生津、安神。适宜于劳伤虚损、食少、倦怠、

健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频、气血津液不足等症。感冒者禁食。

琼玉膏

主要原料人参 1000 克，生地黄汁 8000 克，白茯苓 2450 克，白沙蜜 5000 克。

制作方法人参、白茯苓研成细末，白沙蜜用生绢过滤，生地黄取自然汁（捣时不用铜铁器），将四味药合并一处拌匀，装入瓷瓶或罐内，用净纸 20—30 层封严。用大铝锅一口，盛装净水，再将瓷瓶或罐放入铝锅内，隔水煮熬，先用武火，后用文火。经 3 天 3 夜炖熬后取出，用蜡纸数层包严瓷瓶口，入水中浸过，取出后再放入原铝锅内炖熬 1 天 1 夜即成。

效用说明补气补血，填精补髓。可作为中老年人平时的保健食品。每次一匙空腹服。

乌发蜜膏

主要原料何首乌 20 克，茯苓 200 克，当归 50 克，枸杞 50 克，菟丝子 50 克，牛膝 50 克，补骨脂 50 克，黑芝麻 20 克，蜂蜜适量。

制作方法上述备料入盆加水适量，浸泡发透，再放入铝锅内加热煎煮。每 20 分钟取煎液 1 次，加水再煎，共得煎液 3 次，合并煎液。先以武火后以文火加热熬煎液，至稠粘如膏时加蜂蜜 1 倍，调匀，加热至沸，停火，冷却装瓶即成。每次一匙，以沸水冲化顿服。

效用说明补血养阴。适宜于须发白或脱发等症。

龙眼莲子羹

主要原料龙眼肉 100 克，鲜莲子 200 克，冰糖 150 克，白糖 50 克，湿淀粉适量。

制作方法将龙眼肉放入凉水中洗净（块大的撕成两半），捞出控干水分。鲜莲子剥去绿皮、嫩皮，并去莲子心，洗净，放在开水锅中汆透，捞出倒入凉水中。在锅内放入 750 克清水，加入白糖和冰糖，烧开撇去浮沫。把龙眼肉和莲子放入锅内，用湿淀粉勾稀芡，锅开盛入大碗中即成。

效用说明适宜于血虚心悸、健忘失眠、气血不足、脾虚泄泻、浮肿、以及妇女因气血两虚引起的病症。

扶中汤

主要原料白术 30 克（炒），生山药 30 克，龙眼肉 30 克。

制作方法将三物一起水煮成汤，去渣，代之以饮。

效用说明益气养血，健脾补中。凡因久泄不止而致气血俱虚、身体羸弱、可辅食此汤。

十二、滋阴壮阳

枸杞汁大排

主要原料排骨 1000 克，枸杞子 30 克，番茄酱 10 克，料酒 20 克，酱油 50 克，葱段 20 克，姜末 10 克，香油 15 克，植物油 750 克，清汤、湿淀粉、白糖、味精各适量。

制作方法将枸杞子洗净，水煮取浓汁 30 克，排骨洗净控水，切成 7 厘米宽扇面块，再用刀背拍排骨的两面，使肉松软。拍好后用刀将排骨轻轻的拍一下，在排骨的下端用刀切一小口，以防油炸时排骨卷缩。将炸好的排骨放入搪瓷容器中，加入料酒、酱油、葱段（用刀拍过）、姜末腌 30 分钟，取出控去酱油汁待用。锅上火烧热，倒入植物油，烧至七成热时，放入排骨，用手勺推散，并不停地翻动，约炸 2 分钟，呈金黄色，手感肉质发硬即好，捞出，控干油，装盘。另取一锅上火，加入香油烧热，加白糖、番茄酱、枸杞浓缩汁及清汤少许，烧开后用湿淀粉勾流水芡，浇入装盘的排骨上即成。

效用说明适宜于体虚、眩晕、心悸、肾虚、阳痿等症。

抓炒杜仲腰花

主要原料猪腰（或羊腰）250 克，杜仲 15 克，酱油 15 克，料酒 10 克，白糖 10 克，水淀粉 100 克，熟猪油 40 克，植物油 500 克（耗油 50 克），醋、味精、葱、姜末各少许。

制作方法杜仲切丝，水煮取浓缩汁 15 克。把腰子片成两片，挖掉腰臊，划成斜花刀，切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的长方形块，用水淀粉 80 克拌匀。将锅置于旺火上，倒入植物油待油热到冒烟时，将腰花用筷子一块一块地放在油锅内（这样可以避免粘在一起），如果火太旺油太热，可把锅端到微火上缓炸一下，炸片刻，当外面呈焦黄色时，即可取出。将酱油、醋、白糖、料酒、味精、杜仲浓缩汁、水淀粉 20 克放在碗中调匀（作勾汁用）。把炒勺放在旺火上，倒入猪油，油热后，将葱、姜末放入，稍炸一下，随将调好的汁倒入，汁成稠糊后，将炸好的腰花倒入翻炒，使汁挂在腰花上即成。

效用说明适宜于肾虚腰痛、腿软、阳痿、遗精、眩晕、尿频等症，尤其对夜尿增多者，有一定疗效。

炸核桃仁猪腰

主要原料猪腰子 2 对（约重 500 克），核桃仁 100 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 15 克，葱段、姜片各 5 克，酱油 20 克，植物油 500 克（耗油 75 克），精盐、味精、料酒少许。

制作方法核桃仁洗净，在油中炸呈深黄色捞起，撒上少许花椒、盐末。将腰子洗净，撕掉外皮，用刀一冲两半，去掉腰臊，光面朝下，一手按住，一手用坡刀顺着划完后，从当中切开，再横过来，用立刀偷四刀、断一刀后，用凉水淘净，搌干。放碗内加入葱、姜、酱油 15 克、味精、料酒、盐，浸 5 分钟取出，用净布搌干，再放入用鸡蛋、水淀粉、酱油搅成的糊中浆匀。锅置于火上，油八成热时，将腰子撒在锅内，炸至腰子卷起，捞出。待油再达八成热时，再炸一下，腰子卷麦穗形，捞出倒在盘中，周围放上已炸脆的核桃仁即成。

效用说明补肾壮阳，补肺定喘。适宜于腰膝冷痛、遗精、小便频数、四肢酸软的肾阳虚，以及咳喘、畏寒的肺肾阳虚患者。对老年性大便燥结病症也有一定疗效。

炖猪腰

主要原料猪腰子 2 个，杜仲 30 克，核桃肉 30 克。

制作方法先将猪腰切开去腰臊洗净，与杜仲、核桃仁同煮，炖熟后拣出杜仲、核桃肉蘸少许细盐食用。

效用说明补肾助阳，强腰益气。凡因肾气不足而引起的腰痛、乏力、胃寒、肢凉、小便频数、视物不清、阳痿、遗精等症者，可辅食。

巴戟二子酒

主要原料巴戟天、菟丝子、复盆子各 15 克，米酒 250 克。

制作方法将巴戟天、菟丝子、复盆子用米酒浸泡，7 天后可服用。

效用说明适用于肾虚所致精液异常、滑精、小便频数、腰膝冷痛等症。

银耳化液汤

主要原料元鱼 1 只，知母 10 克，黄柏 10 克，天冬 10 克，女贞子 10 克，银耳 15 克，生姜、葱、味精少量。

制作方法用开水将元鱼烫死，揭甲，去内脏、头、爪。把元鱼肉放入锅内，加水、姜片、葱段，用武火烧开后，改文火煨，至肉将熟时放入银耳及药袋（袋内装知母、黄柏、天冬、女贞子）。元鱼肉烂时出锅，加味精，吃肉饮汤。

效用说明滋阴化液，治精液异常。

核桃枸杞粥

主要原料核桃仁 50 克，枸杞子 15 克，粳米适量。

制作方法将核桃仁捣碎，粳米随食量而定，淘净，加枸杞，水适量煮成粥，常佐餐食用。

效用说明适宜于肾虚精液异常，性神经衰弱.及小便余沥不净、小便白浊等症。

益气促精汤

主要原料人参 15 克，黄芪 20 克，水发香菇 15 克，山药 20 克，麻雀脑 5 个，母鸡 1 只，精盐、料酒、葱、姜、味精适量。

制作方法母鸡收拾干净，麻雀脑去毛。鸡、雀同放锅内水煮，待七成熟时，加黄芪、山药、香菇、葱、姜、精盐、料酒，用文火煨烂为止。人参用开水泡开上屉蒸 30 分钟，喝汤吃肉嚼人参。

效用说明益气促精。适宜于精液异常患者，可增强精子活力。

芡实茯苓粥

主要原料芡实 15 克，茯苓 10 克，大米适量。

制作方法将芡实、茯苓捣碎，加水适量，煎至软烂时，再加入淘净的大米，继续煮烂成粥。

效用说明适宜于精液异常患者食用。

九香虫粉

主要原料九香虫适量。

制作方法将九香虫炙熟，研细末，每次 3 克，日服 2 次，空腹食用。

效用说明对肾虚所致的精液异常、尿频，有辅助治疗功效。

仙茅炖瘦肉

主要原料仙茅 15 克，瘦猪肉 200 克。

制作方法炖肉时将仙茅放入，炖熟后食肉喝汤。

效用说明适宜于肾虚精液异常者食用。

砂锅牛尾

主要原料带皮牛尾 1000 克，净母鸡肉 300 克，干贝 10 克，熟火腿 30 克，鸡汤 1500 克，葱段 30 克，姜块 10 克，猪油 30 克，精盐、味精、料酒、花椒适量。

制作方法将牛尾用火燎去小毛，刷洗干净，剁成段（去掉尾根大骨），火腿切成片，干贝去筋洗净，母鸡肉在开水锅中紧透，捞出洗去血沫。锅中放入猪油烧热，加入花椒、葱 10 克，姜 5 克，煸出香味，把牛尾段放入锅内，用大火煸出血水后，烹入料酒，继续煸炒，至牛尾段完全断生，将锅离火取出牛尾段，用水洗净，控干水分。砂锅内放入鸡汤，加入葱 15 克、姜 10 克，料酒、精盐，把牛尾段、火腿片、干贝和母鸡肉放在锅中，用小火炖 4 个小时（中间加一次汤）。待牛尾炖烂时，拣出葱、姜，倒出母鸡油，加入味精（可加少许汤），烧开撇去浮沫即成。

效用说明补肾壮阳，暖腰膝。适宜于腰痛、阳痿、早泄等肾虚病症。年老体弱者食用，有一定的补益效果。

枸杞炖牛尾

主要原料带皮牛尾 1 条（约 750 克），枸杞 50 克，料酒 25 克，味精 5 克，精盐 7.5，姜 30 克，酱油少许，清汤 1500 克。

制作方法枸杞子分为两份，一份 25 克水煮取浓缩汁 25 克，另一份用清水洗净。牛尾刮洗干净，剁成段，放入开水锅内氽一下，取出洗净，姜切片。将牛尾、姜、枸杞 25 克放在瓦罐内，加入清汤、料酒、味精、酱油、精盐，用武火烧滚后，再加入枸杞浓缩汁 25 克，转用文火炖烂取下，拣出姜、葱，连瓦罐上桌食用。

效用说明补肝肾，强筋骨。适宜于肾虚者，如男子阳痿、早泄，女子月经不调、性欲减退、腰膝酸痛等症。

红烧牛鞭

主要原料牛鞭（即公牛的生殖器）1000 克，鸡汤 500 克，葱段 60 克，姜块 30 克，蒜瓣 12 克，花椒油 15 克，熟猪油 75 克，酱油 12 克，湿淀粉 50 克，精盐、味精、白糖、料酒适量，花椒，糖少许。

制作方法将牛鞭洗净，剪开外皮，在开水锅中烫一下，捞出，撕去外皮再洗净，锅内放入 2500 克清水，加入葱 20 克、姜 10 克、花椒少许，把牛鞭放入锅内煮至熟烂（用手掐动为好），捞出一破两开，除去尿道，切成 3 厘米的块。锅放入猪油烧热，投入葱 20 克、姜 10 克，蒜瓣，煸炒出香味，烹入料酒、酱油，加入鸡汤、精盐、白糖、味精，用糖色把汤调成浅红色，把牛鞭放入汤内，用小火煨到汤将干时，拣出葱姜，用湿淀粉勾成浓流芡，淋少许花椒油即成。

效用说明补肾壮阳，益精补髓。适宜于虚损劳伤、腰膝酸痛、肾虚阳痿、耳鸣目眩、年老瘦弱等症。

枸杞羊肾粥

主要原料枸杞叶 250 克，羊肾 1 只，羊肉 100 克，粳米约 150 克，葱白 2 根，细盐少许。

制作方法将羊肾剖洗干净，去内膜，细切，再把羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾羊肉、葱白、粳米一起煮粥，待粥成后，加入细盐少许，稍煮即成。

效用说明益肾阴，补肾气，壮元阳。适宜于肾虚劳损、阳气衰败、腰脊

疼痛、腿脚痿弱、头晕耳鸣、听力减退或耳聋、阳痿、尿频或遗尿等症。

枸杞炖羊肉

主要原料羊腿 1000 克，枸杞子 50 克，清汤 2000 克，葱段 10 克，姜片 5 克，味精、精盐、料酒少许。

制作方法枸杞子用清水洗净，羊肉整块入开水锅内煮透，放入冷水中洗净血沫，切成 2.5—3 厘米的方块。将锅烧热，加入羊肉、姜片煸炒，烹入料酒炝锅。炒后将羊肉同姜片一起倒入大砂锅内，放入枸杞子、清汤、盐及葱烧开，撇去浮沫，用小火炖约 1—1.5 小时，待羊肉熟烂，拣出葱、姜，加入味精即成。

效用说明益精明目，补肾强筋。适宜于男子阳痿、早泄、女子月经不调、性欲减退的肾虚患者，及年老体弱者食用。

白羊肾羹

主要原料白羊肾 2 具（切成片），肉苁蓉 30 克（酒浸切成片），羊脂 120 克（切成片），胡椒 6 克，陈皮 3 克，荜拨 6 克，草果 6 克，葱、姜、盐适量。

制作方法先将肉苁蓉、胡椒、陈皮、荜拨、草果等装入绢袋内扎口，与羊肾、羊脂等同煮做汤，汤开后加入面（或面 [illegible]子）做羹。

效用说明补肾助阳。适宜于虚劳日久，腰膝无力，阳痿等症。

狗肉粥

主要原料狗肉 100 克，粳米 150 克。

制作方法将狗肉洗净，切成碎末，粳米洗净，加水煮粥，待半熟时加入狗肉末，继续煮粥至熟。

效用说明补中益气，温肾助阳。适宜于遗精、遗尿、久病气虚、腰膝酸软、畏寒等患者食用。

姜附烧狗肉

主要原料狗肉 1000 克，熟附片 10 克，生姜片 50 克，水发玉兰片 50 克，香菜 20 克，酱铀 15 克，葱段 20 克，姜 20 克，料酒 25 克，清汤 1000 克，湿淀粉 20 克，植物油 750 克（耗油 750 克），精盐、味精、桂皮、花椒、白糖、醋各适量。

制作方法熟附片与生姜片一起，用水煮提取浓缩汁 60 克。将带骨的狗肉剁成 2.4 厘米的方块，放入锅内煮八成熟，捞出放入碗内，加酱油、葱、花椒、大料、桂皮、香菜，添清汤放入屉内蒸烂取出，另把玉兰片、葱、姜切成丝，香菜叶洗净。炒锅内放入油，烧至八九成热时，取出狗肉块控净汤汁，加湿淀粉抓匀，放入油内炸成深红色，倒出控净油。锅内放入少量油，油热时放入葱、姜炝锅，添汤并放入酱油、精盐、味精、料酒、白糖、醋、玉兰片丝及炸过的狗肉块、附片、生姜浓缩汁。汤开时，加盖用微火焖五六分钟，去掉盖翻转，汤汁将尽时，加明油，将狗肉块盛在盘内，锅中的汤汁浇在狗肉块上，撒上香菜叶即成。

效用说明温肾散寒，壮阳益精。适宜于阳痿、夜多小便、畏寒、四肢冰冷等阳虚症。对身体虚寒的慢性支气管炎、慢性肾炎也有一定疗效。

鹿角胶粥

主要原料鹿角胶 20 克，粳米 100 克，生姜 3 片。

制作方法先煮粳米做粥，待沸后加入鹿角胶、生姜同煮成粥。

效用说明补肾阳，益精血。适宜于肾气不足、虚劳，男子阳痿早泄、遗

精、腰痛，妇女子宫虚冷、不孕、崩漏、带下等症。

鲜蘑鹿冲

主要原料鲜鹿冲（雄鹿的生殖器）一个，干贝 30 克，海米 30 克，水发香菇 50 克，母鸡肉 600 克，带皮猪肉 500 克，鲜蘑（罐头）150 克，清汤 1750 克，香菜末 10 克，水淀粉 25 克，鸡油 15 克，料酒 25 克，葱、姜各 25 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

制作方法取鹿冲用刀顺其长度破开，将尿道层用刀片掉，用开水将外皮烫去，再去掉一层白皮，上锅用开水煮 1 小时左右用凉水洗净，放入锅内，加上清汤、干贝、海米、香菇、母鸡肉、带皮猪肉、葱、姜上火炖烂。将炖烂的鹿冲捞出（其它配料不要），改刀切成斜象眼片。炒勺置于火上，注入清汤，加入鲜蘑（大的劈四半，小的劈两半）、料酒、味精、胡椒面、盐、水淀粉，再把炖烂的鹿冲下入同烩，然后倒入大海碗内，淋上鸡油，撒上香菜末即成。

效用说明补肾壮阳，益精暖宫。适宜于虚劳体瘦、精神疲倦、头晕目眩、视物模糊、阳痿、早泄、腰膝酸软、慢性睾丸炎及妇女宫寒不孕等症。

人参清汤鹿尾

主要原料加工鹿尾 200 克，人参 3 克，清汤 1000 克，精盐 3 克，料酒 5 克，味精适量。

制作方法人参切成精致薄片，用白酒浸泡法提取人参酒液，泡后人参留用。将鹿尾去骨，切成 0.6 厘米厚的金钱片。汤勺加入清汤、料酒、精盐和味精，再放入鹿尾片及人参酒液，汤烧开后撇去浮沫，倒入大汤碗中，把泡后人参片置汤上即成。

效用说明适宜于肾虚腰痛、阳痿遗精、头昏耳鸣、倦怠乏力等症。因性属热，一般宜冬季服用。

御府鹿尾

主要原料加工鹿尾 500 克，腐竹 60 克，炸豆腐泡 150 克，干贝 30 克，水发口蘑 30 克，水发海米 9 克，净冬笋 60 克，清汤 2000 克，熟火腿 30 克，菠菜心 10 棵，葱姜油 30 克，鸡油 15 克，精盐 5 克，味精 6 克。

制作方法将鹿尾去骨切成金钱片，干贝去筋洗净，腐竹用温水泡软洗净，切成寸段。冬笋用刀拍打、掰成块，在开水中烫一下捞出。火腿切成 3 厘米长、1 厘米宽、0.6 厘米厚的条，菠菜心洗净。锅中放入葱姜，油烧热烹入料酒，放入清汤、干贝、海米，炸豆腐泡、冬笋块、香菇、火腿条和口蘑，再加入精盐和味精，把鹿尾片放入汤内。汤烧开撇去浮沫，将汤和各料倒入砂锅内，用小火约炖 30 分钟，然后放入菠菜心，开锅淋入鸡油即成。

效用说明补肾壮阳，暖腰膝。适宜于腰痛、阳痿、早泄等肾阳虚症。健康人食用，有较好的滋补强壮作用。

核桃仁鸡卷

主要原料净公鸡 1 只（约重 1250 克），核桃仁 60 克，葱、姜丝各 10 克，植物油 750 克（耗油 50 克），料酒、味精、香油适量。

制作方法核桃仁去皮，甲植物油炸熟剁碎。将鸡从脊背下刀剔尽骨，保持整形不破裂，把鸡用盐、料酒、味精、葱、姜抹匀腌渍 3 小时，拣去鸡身上的葱、姜，皮朝下放于案上；理开铺平，把核桃仁放在一端，向前卷成筒形，再包卷两层净布，用细麻绳捆紧。烧开卤汤，放入鸡卷，煮约 1.5 小时，捞出晾凉，解去线布，再重新用布裹紧捆好，再放入卤汤内煮 30 分钟，捞出

解去绳布，刷上香油（以免干燥）。食用时切成 2 毫米左右的圆形薄片即成。

效用说明适宜于肾阳不足的阳痿、尿频，肺肾两虚的咳嗽、气喘，精血亏少的眩晕、便秘等症。

海马童子鸡

主要原料净仔公鸡 1 只（约重 1000 克），海马 10 个，精盐 6 克，料酒 20 克，葱段、姜片各 15 克，清汤 500 克，味精适量。

制作方法海马用温水洗净，鸡在开水中约煮 5 分钟，取出，剔除鸡骨取肉，连皮切成长方条。将鸡条整齐地排列在一个蒸碗里，分别放上海马、配料及调料，上屉蒸约 1—1.5 小时，熟后拣去葱、姜，加入少许味精，调好味即成。

效用说明补肾壮阳。适宜于阳痿、尿频，妇女肾阳虚弱、白带清稀绵绵不断，腰酸如折、小腹冷感，以及老年体衰、神倦肢冷等症。

麻雀粥

主要原料麻雀 5 只，小米 30 克，黄酒 1 杯，葱 5 寸段，调料适量。

制作方法先将麻雀去毛及内脏，洗净炒熟，用黄酒煮麻雀肉，约 15 分钟后加水，再下米煮粥，欲熟时放入葱白、调料等即成。

效用说明补肾助阳。凡因肾阳不足，命门火衰而引起的形体羸瘦、面肢浮肿、腰腿无力、阳痿、畏寒喜暖等症，可辅食此粥。

雀儿药粥

主要原料麻雀 5 只，菟丝子 30—45 克，覆盆子 15 克，枸杞子 30 克，粳米 100 克，葱白 2 根，生姜 3 片，细盐少许。

制作方法先将菟丝子、覆盆子、枸杞子同入砂锅内熬取药汁，去渣。再将麻雀去毛及肠杂，洗净后用酒炒，然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，欲熟时，加入细盐、葱白、生姜、煮成稀粥。

效用说明壮阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。适宜于肾气不足所致的阳虚羸弱、阳痿、早泄、遗精，腰膝酸痛或冷痛，头晕眼花、视物不清、耳鸣耳聋、小便淋沥不爽，遗尿多尿、妇女带下等症。

麻雀肉

主要原料麻雀 5 只，茴香、姜、葱、盐等适量。

制作方法先将麻雀烫去羽毛，除去肚肠，置锅中炖煮，同时放入调料。喝汤食肉。

效用说明益肾壮阳。凡因命门火衰，出现早泄、性神经衰弱、阳痿的患者，皆可食用。

御酱铁雀

主要原料麻雀 20 只，鸡汤 750 克，生菜 250 克，酱油 5 克，白糖 20 克，香醋 15 克，料酒 15 克，葱段 25 克，姜块 15 克，毛姜水 25 克，京黄酱 100 克，猪油 100 克，植物油 300 克（耗油 50 克），糖色少许。

制作方法将麻雀除去五脏、嘴和爪，洗净，用酱油、葱姜、料酒和精盐腌好。锅中放入植物抽烧至七成热，把麻雀放入油内炸上色捞出，待油温升后，再把麻雀放入油内炸酥透，捞出控油。锅中放入 50 克猪油烧热，投入葱姜（拍软）煸炒，放入亨黄酱出香味，烹入 10 克料酒，加入鸡汤、白糖、毛姜水和醋，用糖色调成浅红色，调好口味，放入铁雀，用小火煨到汤汁收紧，改用大火，淋入猪油颠翻，使汁裹匀铁雀盛入盘中，生菜洗净镶边。

效用说明适宜于阳虚羸瘦、阳痿、腰膝酸痛或冷痛、崩漏、带下等症。

鸽蛋烩银耳

主要原料干银耳 30 克，鸽蛋 12 个，火腿末 15 克，鸡汤 1500 克，精盐 6 克，料酒 15 克，熟猪油 15 克，味精、胡椒面、香菜叶少许。

制作方法银耳用温水泡胀，洗净。开水氽一下，再用清水泡后蒸熟，香菜叶洗净，火腿切末，取 12 个圆形铁皮模子，内壁抹上猪抽，将鸽蛋打破倒入，上面放一片香菜叶和少许火腿末，蒸 5 分钟取出，泡在冷水中。将鸡汤烧开，下入料酒、盐、胡椒面，把银耳捞入鸡汤内，再把鸽蛋捞入鸡汤内，最后放入味精装碗即成。

效用说明润肺和胃，补肾益气。适宜于腰膝酸软、疲乏无力、心悸头晕、气短等肺肾阴虚患者食用。

银耳氽鸡片

主要原料水发银耳 30 克，生鸡脯肉 120 克，鸡蛋 2 个，鸡汤 1000 克，精盐 6 克，料酒 15 克，味精、水淀粉、胡椒面适量。

制作方法水发银耳摘去杂质，洗净，分成小块。鸡脯肉剔去筋洗净，切成柳叶形薄片，放入凉水内泡一下捞出，用鸡蛋清浆拌，再把鸡片在沸水中略氽一下（逐片下锅）。烧开鸡汤，加入调料，调好味，银耳、鸡片用热汤先烫一下，捞入汤碗内，用水淀粉勾成稀流芡后，随即注入汤碗内即成。

效用说明补虚滋阴，润肺养胃。适宜于咳喘气短、心烦失眠、舌红无苔的阴虚患者食用。

韭菜粥

主要原料新鲜韭菜 60 克（或用韭菜籽 10 克），粳米 100 克，细盐少许。

制作方法取新鲜韭菜，洗净切细（或取韭菜籽研为细末），煮粳米成粥，待粥沸后，加入韭菜（或韭菜籽细未）、精盐，同煮成稀粥。

效用说明补肾壮阳，固精止遗，暖脾健胃。适宜于脾肾阳虚所致的腹中冷痛、泄泻或便秘，虚寒久痢、噎嗝反胃，阳痿、早泄、遗精、白浊、小便频数，小儿遗尿、妇女白带过多、腰膝酸冷、月经痛及经漏不止等症。

枸杞炸烹大虾

主要原料净大虾肉 500 克，枸杞子 30 克，青蒜段 50 克，鸡汤 50 克，料酒 15 克，酱油 15 克，葱段 10 克，姜块 10 克，蒜瓣 6 克，湿淀粉 150 克，香油 5 克，植物油 1000 克（耗油 100 克），味精、精盐、米醋适量。

制作方法枸杞子洗净，其中 15 克用水煮提取浓缩汁 15 克，其余 15 克放入小碗中，上屉蒸熟，备用。将大虾洗净，均匀切成三段，用精盐 1 克，料酒 15 克稍腌，再用湿淀粉挂上厚糊，葱、姜切成丝，蒜切成片。将葱、姜、蒜和青蒜段放入碗内，加入鸡汤、精盐 1.5 克、酱油 10 克、料酒 10 克、枸杞浓缩汁和味精调成汁。锅置于火上，放入植物油烧至六成热，把虾段、葱段放入锅内，炸至外皮已脆，浮起呈金黄色时，倒在漏勺内滤去油。原锅留底油烧热。倒入炸好的虾段，烹入兑好的汁及熟枸杞子，颠翻几下，淋入香油、米醋即成。

效用说明适宜于体虚乏力、血虚眩晕、心悸神倦、肾虚阳痿、腰痛等症。也可作为贫血、性功能低下、神经衰弱及糖尿病患者的食疗膳食。

天麻蛋

主要原料鸭蛋 2 个，天麻 9 克，麦面适量。

制作方法将鸭蛋放盐中浸 7 日后，在顶端钻一小孔倒出适量鸭蛋油（并贮器皿中），再灌入已研成细末的天麻（若鸭蛋不充盈，可将倒出的鸭蛋油

重新装入，至充盈为度）。然后，用麦面做饼将鸭蛋上的小孔封闭，随即将鸭蛋完全包裹，放在火灰中煨熟，每天晚上用开水送食鸭蛋 2 个。

效用说明解郁止痉。适宜于阴道痉挛患者食用，常食之能解除痉挛，使性生活和谐。

锅巴虾仁

主要原料鲜虾仁 500 克，锅巴 200 克，鲜豌豆 100 克，鸡蛋清 2 个，精盐 15 克，料酒 25 克，葱、姜各 25 克，水淀粉 50 克，鸡清汤 250 克，植物油 750 克（耗油 125 克），味精、白糖适量。

制作方法将鲜虾仁洗净，放入碗中加入鸡蛋清、精盐 5 克、料酒 10 克、水淀粉 25 克搅拌均匀浆好，鲜豌豆洗净待用，葱、姜分别切成细丝。锅置于旺火烧热，倒入植物油，待油烧至五六成热时，下入鲜虾仁，滑透，然后倒入漏勺。锅底留油少许，重新上火烧热，下入葱、姜丝烹锅，炸至呈金黄色时，捞出葱、姜丝，下入鲜豌豆偏炒一下，再下滑好的鲜虾仁，烹入鸡清汤，加入料酒 9 克、精盐 10 克、味精、白糖，烧开后，用水淀粉勾芡，起锅盛在大汤碗中，将锅巴掰成小块，锅上旺火烧辱倒入植物油，烧至七成热，把锅巴下入油锅炸，并用手勺不停地上下翻动，待炸到金黄色时，捞出放在盘内。食前，取一点沸油浇在炸好的锅巴上，并将做好的鲜虾立刻倒在锅巴上，使之发出嚓嚓的响声。

效用说明补肾助阳，缩泉固精。凡因肾虚阳痿、遗精早泄、小便频数或失禁者，可作辅助治疗。

海参粥

主要原料海参适量，粳米或糯米 100 克。

制作方法先将海参浸透，剖洗干净，切片煮烂后同米煮成稀粥。

效用说明补肾、益精、养血。适宜于精血亏损、体质虚弱、性机能减退、遗精、肾虚尿频等症。

虫草胎盘

主要原料冬虫夏草约 25 克，鲜胎盘 1 个。

制作方法胎盘洗净，加入冬虫夏草，隔水炖熟。

效用说明益肺肾，补元气，理血分，止痨咳。适宜于气血不足、盗汗、肺结核、阳痿、遗精、支气管哮喘等症。对于老年及病后体虚、喘咳有一定疗效。

虫草全鸭

主要原料冬虫夏草 10 克，老雄鸭 1 只，料酒、生姜、葱白、胡椒粉、食盐适量。

制作方法将鸭宰杀，去净毛和内脏，清洗干净，剁去脚爪，在开水中汆一下，捞出晾凉。冬虫夏草用温水洗净，生姜、葱切好待用。将鸭头顺颈劈开，取冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭头内，再用棉线缠紧，余下的冬虫夏草和生姜、葱白一起装入鸭腹内，然后放入盆内加入清汤，用食盐、胡椒粉、料酒调好咪，用湿棉纸密封盆口，上屉蒸约 2 小时，出屉后去掉棉纸，拣去生姜、葱白，加味精即成。

效用说明补胃肾，益精髓。适宜于虚劳咳喘、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸软、久虚不复等症。

虫草炖黄雀

主要原料冬虫夏草 6 克，黄雀 12 只，生姜 2 片。

制作方法黄雀去毛和内脏，洗净，切块，将冬虫夏草、生姜片和黄雀块放入瓦锅内，加水适量，慢火炖 2—3 小时，至黄雀肉熟烂即成。

效用说明补脑兴阳，填精益髓。适宜于中老年人阳气衰败、肾精亏损所出现的身体虚弱、阳痿、早泄、性功能低下等症。

地黄粥

主要原料粳米 50 克，鲜地黄 30 克，酥油、白蜜适量。

制作方法鲜地黄切片，待水沸与米同煮，粥欲熟再入酥油、白蜜，煮熟即成。

效用说明养阴清热，和中益胃。适宜于虚劳羸弱、咳嗽吐血、寒热时作的患者。也可作为早晨的滋补品。

金樱子粥

主要原料金樱子 30 克，粳米 50 克。

制作方法先煮金樱子取汁去渣，用汁煮米做粥。

效用说明益肾固精。适宜于因肾虚精关不固而引起的遗精滑泄，或下气不足之脱肛及妇女子宫脱坠等症。

狗脊炖狗肉

主要原料狗脊（为中药材，不是狗的脊骨），金樱子、枸杞子各 15 克，瘦狗肉 200 克。

制作方法将狗脊、金樱子、枸杞子与瘦狗肉同炖，食肉饮汤。

效用说明适宜于因肾虚所致精液异常、遗精、腰膝冷痛等。

菟丝饮

主要原料菟丝子 50 克，红糖 60 克。

制作方法将菟丝子捣碎，加红糖 60 克煎服当茶饮。

效用说明适宜于肾虚所致精液异常、精液量不足、早泄、腰膝酸软等症。

十三、温中健脾

大麦饭

主要原料大麦米约 150 克。

制作方法淘米做饭。

效用说明健脾行气，消肿止泄。适宜于脾胃虚弱、浮化失健，以至面黄肌瘦、气少乏力、大便溏软等症。

白粳米饭

主要原料白粳米约 150 克（白籼米亦可）。

制作方法淘米做饭。一般均做正餐食用。

效用说明养胃和脾。适宜于季节、气候偏干湿热，人体质无虚寒者。

砂仁粥

主要原料粳米 100 克，砂仁 5 克。

制作方法先用粳米煮粥，砂仁研末入粥，再稍煮即成。

效用说明适宜于虚寒胃痛、胀满、呕吐等症。

山楂元宵

主要原料江米面 1150 克，面粉 100 克，鲜山楂 500 克（或山楂糕 300 克），核桃仁 150 克，芝麻 100 克，桂花卤 20 克，糖粉 500 克，植物油 25 克，香油 25 克，玫瑰香精适量。

制作方法山楂洗净后煮（或蒸）烂，晾凉后去皮去核，制作山植泥待用（以晶糕为原料，可直接使用）。将糖粉、面粉、山植泥（或晶糕）混合，加入擀碎的核桃仁和其它配料，再加油搅拌均匀，装入木模框中，压平、压实，脱模后切成 18 毫米见方的块。取平底容器，倒入江米面，铺好，用漏勺盛馅蘸上水，倒入江米面中，滚动数次，取出后蘸水再滚动，这样连续多次地滚动即成元宵。

效用说明开胃消食，降低血脂。适宜于消化不良、食欲不振及冠心病等症。

小米粥

主要原料小米 50 克，红糖适量。

制作方法小米挑净泥沙杂质，清水淘洗干净，置铝锅加水适量，大火煮沸后改小火慢慢熬煮。

效用说明养胃下乳，补益肾气。凡因体虚胃弱或产后虚损而引起的乏力、倦怠、饮食不振、产妇乳少等，皆可食用。

开元寿面

主要原料上白面条 500 克，豆芽 250 克，水发香菇 30 克，黄花菜 15 克，嫩姜 3 克，芹菜 6 克，菜油 75 克，酱油 15 克，味精 5 克。

制作方法将香菇、嫩姜切丝，芹菜放沸水锅中焯一下，切碎，豆芽洗净去根，黄花菜切寸段。面条下到沸水锅内浸透，捞起沥干水分，然后扯开，淋上熟菜油 15 克拌匀拌松。将炒锅放在中火上，倒入菜油 60 克烧至油冒烟，取出一半待用，再将生姜丝放入稍煸，加香菇、黄花菜翻炒，加酱油、味精、水 250 克煮沸后，随即把面条、豆芽倒入锅中翻拌，加盖稍焖至干透，拌入留下的熟油。装盘时，在面条上铺芹菜珠即成。

效用说明健脾益气，补虚益精。适宜于脾虚气弱的肿痛、冠心病、高血压等症。

藕丝羹

主要原料嫩鲜藕500克，蛋清3个，金糕100克，蜜枣100克，青梅100克，白糖200克，水淀粉25克。

制作方法将嫩鲜藕洗净，削掉皮，切成4.5厘米长的细丝，放入开水中氽一下。金糕、蜜枣、青梅等均切成与藕同样的细丝。打鸡蛋清3个放在碗中，加入相当蛋清一半的水，用筷子打匀倒在大盘内。上屉用旺火蒸5分钟，即成为3厘米厚的白色固体蛋羹。然后把各种丝分为5条摆在蛋羹上，两端为藕丝，中间为金糕、蜜枣、青梅丝。把炒锅放在旺火上，放入200克开水，再倒入白糖，水开后，加入湿淀粉，勾成白色甜汁，浇到菜上即成。

效用说明健脾开胃。适宜于热病后期，食欲不振或痰火咳嗽者辅助食疗。

羊肉挂面

主要原料挂面100克，羊肉（切细丝）100克，鸡蛋1个（油煎），蘑菇、姜、爪齑、胡椒面、盐、醋适量。

制作方法先用水煮羊肉、挂面、蘑菇及姜齑，将熟时加入鸡蛋、盐、醋、胡椒调味。

效用说明补中益气。凡属大病初愈或手术后可以进食时，皆可辅食。

麦芽山楂饮

主要原料炒麦芽10克，炒山楂6克，红糖适量。

制作方法用水煮麦芽、山植成汁，去渣后放入红糖即成。

效用说明和胃、消食、导滞。适宜于因食积停滞胃脘而引起的嗳腐呕吐、心下堵闷、厌食不饥、睡卧不宁等症。

春盘面

主要原料面粉3000克，羊肉100克，羊肚500克，鸡蛋5个，蘑菇200克，韭黄250克，白菜薹500克，生姜、食盐、胡椒粉、料酒、醋适量。

制作方法将羊肉、羊肚洗净，切成2厘米见方的小块，蘑菇洗净，一切两块，自菜薹洗净，切段，剁碎待用。面粉用水发透，放入韭黄、食盐，揉成面团，用擀面杖擀薄，切成面条。将羊肉、羊肚放入锅内，加入生姜、蘑菇，置武火上烧开，再将面条下入，烧开，放入食盐、料酒、醋、胡椒粉即成。

效用说明补中益气。适宜于脾胃气虚、营养不良所出现的气短、懒言、肢体困倦、身体消瘦等症。

生津滋胃饮

主要原料绿豆15克，鲜青果20个，竹叶3克，橙子1个。

制作方法鲜青果去核，橙子带皮切碎，同绿豆等置于锅内，加水750克，水煎1小时，静置片刻即成。

效用说明生津滋阴，清胃解热。凡口中干渴、食少气逆或肺热咽喉肿痛、烦渴、膈烦热，皆可作为食疗饮猪肚粥

主要原料猪肚1个，白术60克，槟榔1枚，生姜45克，粳米50克。

制作方法先将猪肚洗净去涎脂，再将白术、槟榔、生姜捣为粗末，装入猪肚中缝口，加水煮肚熟后，取汁入粳米及调料（如茴香、椒粉、盐、葱等）煮粥。

效用说明健脾和胃，调中导滞。凡因脾胃失和而引起的腹胀、两胁作痛（肝脾肿大）、呕恶、食少、四肢倦怠等症，可辅食此粥。

白术猪肚粥

主要原料猪肚1个，白术30克，槟榔10克，粳米100克，生姜少量。

制作方法洗净猪肚，切成小块，同白术、槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，用汁同米煮粥，猪肚可取出蘸麻油、酱油佐餐。

效用说明补中益气，健脾和胃。适宜于脾胃气弱、消化不良、不思饮食、倦怠少气、腹部虚胀、大便泄泻不爽等症。

参杞烧肚片

主要原料熟猪白肚子250克，党参10克，枸杞子10克，水发木耳、水发笋片各50克，去皮荸荠2个，鸡蛋1个，水淀粉25克，葱、姜丝各5克，酱油20克，清汤200克，植物油500克（耗油75克），精盐、味精、料酒少许。

制作方法党参切片，水煮提取党参浓缩汁10克，枸杞子10克，放入小碗内，上屉蒸30分钟，熟透即可。将猪肚片成3厘米长的坡刀大片，鸡蛋、水淀粉加酱油少许调成糊，将肚片放入浆匀，木耳改刀，荸荠切片，用笋片、葱、姜丝放在一起。锅置于火上，加入植物油、油热六成时，将浆好的肚片放入锅内，炸成黄色捞出、滗去余油，随将配菜下锅，兑入清汤，下入肚片，加入酱油、盐、味精、料酒，在火上收汁。汁浓时，下入蒸熟的枸杞子及党参浓缩汁，勾大流水芡即成。

效用说明适宜于诸虚劳损、食少、乏力、自汗、眩晕、失眠、腰痛等症。也可作为久病虚弱，老年肝肾不足及贫血、营养不良、神经衰弱、糖尿病等患者的保健膳食。

砂仁肚条

主要原料猪肚100克，砂仁15克，精盐5克，葱15克，姜10克，料酒50克，水淀粉20克，熟猪油100克，味精、花椒、胡椒粉适量。

制作方法砂仁稍烘脆后，粉碎成细末。猪肚洗净，下沸水锅焯透，捞出刮去内膜。另将锅中加入清汤，放入猪肚，再下姜、葱、花椒煮熟，撇夫浮沫，捞起猪肚待冷切成肚条，将原汤500克烧开，下入肚条、砂仁、胡椒粉、料酒、猪油，再加味精调味，用湿淀粉勾芡即成。

效用说明适宜于胃虚脾弱、食欲不振或食少腹胀、妊娠恶阻等症。

山楂肉片

主要原料猪后腿肉200克，山楂片100克，荸荠30克，鸡蛋清2个，淀粉15克，面粉15克，白糖120克，猪油15克，植物油500克，精盐、味精少许，清汤适量。

制作方法山楂片，水煮提取山楂浓缩汁100毫升，肉片切成3厘米长、1厘米宽的薄片。将蛋清、淀粉放入碗内，用筷子调成白糊，再加入面粉和匀待用，荸荠切厚片。锅中加入植物油，烧至五成热，将肉片逐片蘸糊下锅炸制，见肉片胀起呈黄白色时，起锅滤油。再将锅放在火上，添水拌匀，下入白糖，用勺炒搅，见糖汁浓时，再加入山楂浓缩汁和猪油少许，用勺搅匀，随将荸荠片和肉片下锅，多翻几次，见红汁包住肉片时即成。

效用说明滋阴健脾，开胃消食。适宜于食肉积滞而致胃脘饱满胀痛者食用，也可作为高血压、高血脂症、冠心症，消化不良等患者保健膳食。

黄精煨肘

主要原料猪肘750克，黄精9克，党参9克，冰糖120克，大枣20个，精盐、料酒、葱、姜各适量。

制作方法黄精、党参切片，装入纱布袋，扎口，大枣洗净。猪肘子刮洗

干净，入沸水锅内焯去血水，捞出洗净。葱切段，姜切片，冰糖 50 克在炒锅内炒成深黄色糖汁。将上述各物同放入砂锅中，加适量的清水及调料，置于旺火上烧沸，撇去浮沫，将冰糖汁、冰糖及大枣加入锅内，小火慢煨 2 小时，待肘子熟烂时，取出纱布袋，将肘、汤、大枣同时装入碗内即成。

效用说明适宜于脾胃虚弱、食欲不振、肺虚咳嗽、体虚乏力、心悸气短、自汗盗汗等症。

羊肉粥

主要原料瘦羊肉 250 克，粳米适量。

制作方法将新鲜精瘦羊肉切小块先煮烂，再合粳米同煮成粥。

效用说明适宜于虚寒型胃疼、中老年气虚亏损、阴气不足，恶寒怕冷，胃脘疼痛等症。

羊骨葱姜粥

主要原料羊骨 1000 克，粳米（或糯米）100 克，细盐少许，葱白 2 根，生姜 5 片。

制作方法取新鲜羊骨，洗净锤碎，加水煎汤，然后取汤代水，同米煮粥，待粥将成时加入细盐、生姜、葱白，稍煮二三沸，即可食用。

效用说明补肾气，强筋骨，健脾胃。适宜于虚劳羸瘦、肾脏虚冷、腰脊转动不利、腿膝无力、筋骨挛痛、脾胃虚弱、久泻久痢，以及血小板减少性紫癜，再生不良性贫血等症。

大麦粉糊

主要原料羊肉 500 克，草果 5 个，豌豆 100 克，大麦粉 1500 克，大豆粉 500 克，生姜汁、香菜、盐、醋适量。

制作方法先取羊肉、草果、豌豆同煮熬汤，去渣取汁。再入大麦粉，豆粉合做成粉团。食时打击煮熟，放姜汁、醋、盐及香菜即成。

效用说明补中、益气、健脾。适宜于因脾气虚寒而引起的食后腹胀、大便溏软、四肢、头面浮肿、喜暖畏冷等症。

参芪清蒸羊肉

主要原料熟羊肋条肉 500 克，党参 15 克，黄芪 15 克，水发香菇 1 个，玉兰片 3 片，葱段、姜片各 10 克，鸡油 20 克，清汤 200 克，花椒 10 粒（布包），精盐、味精、料酒、胡椒粉适量。

制作方法党参、黄芪切片，水煮提取浓缩汁 30 克，羊肉切成 6 厘米长、3 厘米宽的片。将玉兰片尖朝外在碗内摆成三叉形，香菇黑面朝下放在当中，羊肉面朝下整齐地码在场面，碎肉放在上边，加入盐和调料，兑入清汤及党参、黄芪浓缩汁。用盘扣住，在旺火上蒸 30 分钟，揭去盘盖，余汁倒在锅内，将肉合在头号海碗内。锅内添入清汤，撇去浮沫，浇在羊肉上即成。

效用说明温中益气，健脾利水，气血双补。适宜于脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力，食少、口渴、久泻、脱肛、泄泻、遗精、子宫脱垂、胃下垂、贫血、小便频数、乏力等症。

大麦汤

主要原料羊肉 100 克，草果 5 个，大麦仁 50 克。

制作方法将羊肉、草果熬汤，过滤后用汤煮大麦仁熬熟，加盐少许。亦可在滤汁后与肉同煮。

效用说明温中健脾，下气消胀。凡属脾胃虚弱、运化失常，以致血气生化不充而引起的形体瘦弱，或不能多食干硬食品，或食后脘胀、嗳气等症，

皆可辅食此汤。

黄焖狗肉

主要原料狗肉（最好是后腿肉）1000 克，酱油 10 克，料酒 20 克，红辣椒 5 个，葱段 15 克，姜丝 10 克，清汤 1500 克，植物油 750 克，（耗油 75 克），白糖、精盐、胡椒面各少许。

制作方法将狗肉洗净，用开水烫一下，切成大块，在植物油中炸呈金黄色。另取砂锅一口，先把葱、姜、红辣椒放入锅底，再放入狗肉加酱油、精盐、清汤，用旺火烧沸，小火炖约 30 分钟，如汤汁少可加少许清汤，再慢炖 1 小时，用筷子轻轻移动一下，加入白糖焖炖 5 分钟，加胡椒面少许，原锅上桌。

效用说明适宜于久病气虚、脾胃虚寒、气怯食少、胸腹胀满、疮溃不收口等症，也可作为肾虚下寒、腰膝酸软、阳痿滑精者的保健膳食。宜冬季服用，不宜多食，有内热者慎用。

栗子烧鸡块

主要原料净嫩公鸡 500 克（去头颈及爪），栗子肉 150 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 30 克，葱、姜各 5 克，清汤 750 克，植物油 500 克（耗油 100 克），酱油 35 克，味精、料酒、糖色、精盐适量。

制作方法将鸡肉放墩上，连骨剁成小核桃块，鸡蛋、水淀粉加糖色少许，搅成糊，将鸡块放入浆匀。栗子大的一切两半，小的整个用。锅内添入植物油，五成热时将栗子炸黄捞出，再把鸡块下锅炸成老红色捞出。另取砂锅一口，加入清汤，放入鸡块，加入姜、葱及调料，炖至七成熟时，将栗子下入再炖，待肉烂汁浓时盛在碗内即成。

效用说明温中补肾气，健脾骨，强筋骨。适宜于脾胃虚弱、泄泻、下痢，腰腿软弱，消渴、水肿、病后产后体弱、年老气虚体弱等症。

参杞烧海参

主要原料水发海参 300 克，党参 10 克，枸杞子 10 克，玉兰片 50 克，酱油 10 克，料酒 15 克，淀粉 25 克，清汤 75 克，植物油 35 克，白糖、味精适量，葱、椒油少许。

制作方法党参切片，按水蒸提取党参浓缩汁 10 克，枸杞子洗净，置小碗内，上屉蒸熟。将发好的海参顺直切，大的用刀切 3 块，小的切 2 块，用沸水烫好，葱切段，玉兰片切薄片，用沸水烫一烫。炒勺加油，待热时加葱烹锅，将海参加入勺中，加调料翻炒，汤沸时移至小火煨烤，烤至汤汁适宜时，加入党参浓缩汁及玉兰片。调好口味，再加入蒸熟的枸杞子，用淀粉勾汁，加椒油即成。

效用说明补脾胃，益精血。适宜于体倦乏力、头晕眼花、腰膝酸软、阳痿遗精、小便频数等虚弱病症。对于慢性肝炎、糖尿病、贫血、肺结核、神经衰弱青皆可食用，也可作为癌症病人的辅助食。

松子仁鸡

主要原料雏母鸡 1 只（约重 1000 克），松子仁 100 克，干粉丝 25 克，鸡汤 1000 克，精盐 8 克，酱油 20 克，料酒 25 克，葱、姜各 25 克，水淀粉 10 克，猪油 50 克，植物油 500 克（耗油 75 克），白糖、味精、桂皮适量。

制作方法将雏母鸡开膛后除去内脏洗净，用刀剔去鸡骨，鸡肉改刀切成长方块。松子仁用刀拍松后切成段、片。锅置于旺火烧热，倒入植物油，待油热后下入于粉丝炸透（不易过火），呈乳黄色为佳，捞出备用。将松子仁

放入油锅中略炸一下捞出，再将鸡肉块炸至呈金黄色时捞出控油。锅置于旺火烧热，倒入猪油，油热后投入葱段、姜片，炸至金黄色时烹入鸡清汤，汤开后撇净浮沫，捞出葱、姜，加入料酒、精盐、味精、白糖、酱油、桂皮并下入鸡肉块，烧开后转微火焖烤，待鸡肉焖烂后放人松子仁，调好口味，用水淀粉勾芡，起锅盛入盘内，再将炸好的粉丝围盘边即成。

效用说明补虚强身。适宜干燥咳、便秘、吐血、头眩等症。

生地黄鸡

主要原料乌鸡 1 只，生地黄 250 克，饴糖 150 克。

制作方法将鸡除去内脏，洗净，再将生地黄切成细丝与饴糖和匀，放入鸡腹中缝固，上屉蒸熟，不加五味调料，单食其肉。

效用说明健胃益精髓，止盗汗。适宜于因肾精亏虚而引起的腰背疼痛、不能久立、乏力少气、身重盗汗、食少等症。

陈皮扒鸭条

主要原料熟白鸭肉（去骨）200 克，陈皮 20 克，植物油 50 克，酱油 25 克，葱段 20 克，姜片 8 克，蒜片 3 克，大料 3 克，淀粉 20 克，清汤 100 克，味精、白糖适量。

制作方法陈皮用水洗净，水煮提取陈皮浓缩汁 20 克，熟白鸭肉片成条，淀粉用水泡上。炒勺置于旺火，放入植物油 35 克、葱段、姜片、蒜片、大料，用料酒烹，放入清汤、酱油、白糖、煮沸片刻后捞出调料不要，将鸭条面朝下放入勺内。移至微火上烤透，再移至旺火上，加味精，将水淀粉及陈皮浓缩汁淋入，放植物抽 15 克，将勺颠翻过来，装盘即成。

效用说明健脾、开胃、补虚。适宜于脾胃虚弱、食欲不振、营养不良的患者食用，也可作为手术前后的保健膳食。

参芪鸭条

主要原料净鸭 1 只（约重 1500 克），党参 15 克，黄芪 15 克，陈皮 1 克，瘦猪肉 100 克，酱抽 6 克，料酒 15 克，葱段 15 克，姜片 10 克，清汤 500 克，植物油 750 克（耗油 75 克），精盐、味精适量。

制作方法党参、黄芪洗净切成斜片，陈皮切成块，净鸭去爪，鸭皮上用酱油抹匀，下八成热油锅中炸皮呈金色捞出，用温水洗去油腻，盛入砂锅内。猪肉切成块，下沸水汆一下捞出，再洗净血污放在砂锅内，加入料酒、姜片、葱段、党参、黄芪、陈皮、精盐、味精、酱油、清汤，用中火烧沸后，改用小人焖到鸭烂熟取出，滗出原汤，用纱布滤净。将鸭子拆去大骨，切成约 1.5 厘米宽的条块，放入大海碗内煨好，注入原汤即成。

效用说明适宜于脾胃虚弱、乏力、气衰血虚之眩晕、面色无华及气虚水肿、发热等症。可作为贫血、营养不良及慢性肾炎患者的补益食品。

鹌鹑肉片

主要原料鹌鹑肉 100 克，冬笋 10 克，水发口蘑 5 克，黄瓜 15 克，鸡蛋清 1 个，酱油。料酒、花椒水、精盐、水淀粉、味精、清汤适量。

制作方法将净鹌鹑肉切成簿片，用鸡蛋清和水淀粉拌匀，将冬笋、口蘑、黄瓜均匀切成片。勺内放人汤，加入精盐、料酒、花椒水、酱油、冬笋、口蘑、黄瓜和炒熟的鹌鹑肉片，烧开后撇去浮沫，放入味精，盛入碗内即成。

效用说明补五脏，益中气。适宜于身体虚弱、脏腑功能减退等症。

菊花鳜鱼

主要原料鳜鱼 1 条（重约 750 克），冬笋 25 克，胡萝卜 25 克，香菇 25

克，青豆 25 克，鸡汤 100 克，葱 5 克，白糖 100 克，淀粉 50 克，番茄沙司 15 克，花生油 1000 克（耗油 100 克），精盐、酱油、料酒、米醋、味精各适量。

制作方法将鱼切成段，再切成菊花刀，用料酒、盐、味精煨好，粘上淀粉，将油烧成五成热，放入鱼肉，炸至呈金黄色、菊花状后捞出。再将锅内放入少许油烧热，放人冬笋丁、香菇丁、胡萝卜、青豆、番茄沙司、葱、姜、蒜，炒香后再加入料酒、酱油、米醋、白糖、精盐、鸡汤烧开，再用淀粉勾芡，炒至粘稠、浇在鱼上即成。

效用说明开胃健脾，滋补健身，养血补血。

内金鳝鱼

主要原料黄鳝鱼 1 条，鸡内金 6 克，调料适量。

制作方法将黄鳝去内脏，洗净切段，加水少许放入鸡内金同蒸，至熟放入酱油，调好口味。

效用说明清痞化积。适宜于小儿因饮食不节、食积久滞而引起的府积、形瘦腹胀大，面黄发枯等症。

青蛤汆鲫鱼

主要原料活鲫鱼 1 条（重 500 克以上），青蛤 500 克，鲜牛奶 100 克，香菜 50 克，精盐 15 克，料酒 25 克，葱、姜各 25 克，水淀粉 15 克，鸡清汤 750 克，熟鸡油 10 克，植物油 200 克，白糖、米醋、味精适量。

制作方法鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，用刀在鱼背脊上剞两斜刀，然后两面抹上水淀粉。锅上旺火烧热，倒 入植物油，将油烧至七成热时下入鲫鱼，两面稍煎一下，不能上色，即刻倒入鸡清汤，加入料酒、精盐、葱、姜，然后用旺火煮开，煮约 15 分钟后，撇净浮沫，捞出葱、姜，微火继续汆煮。将青蛤用小刷子洗干净后，下入鲫鱼锅内一同汆煮，待熟时下入味精、白糖、鲜牛奶。开锅后，起锅淋熟鸡油，盛入鱼盘中，外带姜未、醋一手碟，香菜切末，放入另一手碟，即可食用。

效用说明温中补虚，滋阴利水、适宜于久病体虚、腹胀水肿、小便不利、消渴等患者食用。

鲫鱼汤

主要原料鲜鲫鱼 1 条，黄豆芽 30 克，通草 3 克。

制作方法将鱼去鳞与内脏，用水炖煮时加入豆芽、通草，鱼熟汤成后捞出豆芽、通草，单食鱼与汤。

效用说明温中下气，利水通乳。凡因胃气不足，不能生化乳汁而致妇女产后乳汁不下者，皆可辅食此汤。

椒面粥

主要原料蜀椒 5 克，白面粉 150 克，生姜 3 片。

制作方法先将蜀椒研为极细粉未，每次取适量同面粉和匀，调入水中煮粥。

效用说明暖胃散寒，温中止痛。适宜于脾胃虚寒、心腹冷痛、胃寒呃逆或呕吐，以及寒湿引起的肠鸣腹泻等症。

小茴香粥

主要原料炒小茴香 20 克，粳米 100 克。

制作方法小茴香放入纱布袋内，加水先煮 30 分钟再入洗净的粳米，加适量水煮粥至熟。

效用说明行气止痛，健脾开胃。适宜于阴寒酸痛、大肠疝气、睾丸肿胀偏坠，以及脘腹冷痛、呕吐食少、慢性胃炎等症。

干姜粥

主要原料干姜 3 克，高良姜 5 克，粳米 100 克。

制作方法先煎干姜、高良姜取汁，去渣，再入粳米同煮成粥。

效用说明温暖脾胃，散寒止痛。适宜于脾胃虚寒、心腹冷痛、呕吐、呃逆，泛吐清水、肠鸣腹泻等症。

胡萝卜粥

主要原料胡萝卜 3 个，白米 50 克。

制作方法将胡萝卜切成小碎块与米同煮成粥。

效用说明宽中下气，利隔健胃。适宜于胃肠消化功能较弱，食欲不佳的患者食用。

萵苣子粥

主要原料萵苣子 15 克，生甘草 5 克，糯米或粳米 100 克。

制作方法先将萵苣子捣碎，与甘草同煮取汁，去渣，入米煮成稀粥。

效用说明补啤胃，通乳汁。适宜于妇女产后体虚乳少或乳汁不通者食用。

猪蹄粥

主要原料猪蹄 1 只，粳米 50 克，五味子、调料适量。

制作方法先将猪蹄刮去毛及蹄壳，水煮猪蹄入五味调味，至半熟，再入粳米煮熟即成。食米粥不拘时或晨起做早餐食用。

效用说明通乳。适宜于产后血虚、胃纳欠佳以致乳汁不下。

山莲葡萄粥

主要原料生山药切片 50 克，莲子肉 50 克，葡萄干 50 克，白糖少许。

制作方法将三物同煮熬成粥，加糖食用。亦可将三物同蒸烂成泥，加糖食用。

效用说明补中健身，益脾养心。凡因心脾不足而引起的怔忡心悸、腹胀便清、面色黄白、乏力倦怠、形体瘦弱等症，皆可辅食此粥。

山药桂圆三七粥

主要原料生山药 100 克，桂圆肉 20 克，炮姜炭 6 克，三七粉 10 克，红糖适量。

制作方法将桂圆、炮姜先煮 30 分钟，去姜渣，入山药粉、三七粉，慢火共煮成粥，酌加红糖。

效用说明适宜于脾胃虚寒型便血患者食用。

蜜枣扒山药

主要原料山药 1000 克，蜜枣 150 克，罐头樱桃 10 粒，猪网油 1 张（碗口大），猪油 15 克，白糖 200 克，桂花卤（桂花酱）、湿淀粉适量。

制作方法山药洗净煮熟，剥去皮。蜜枣用辱水洗净泥沙，切成两半，去核，猪网油洗净，晾干水分。樱桃去核备用。扣碗内抹上猪油，将网油平垫碗底，放入樱桃，把蜜枣围在樱桃周围，再将山药切成 4 厘米长段，顺长剖为 4 片，码在蜜枣上。码一层山药，撒一层白糖，依次把山药码完，稍淋些猪油，最上层加入桂花卤，上屉蒸熟。食用时，把扣碗取出，挑净桂花渣和油渣，翻入盘内，同时锅内注入清水，下白糖烧开溶化，用湿淀粉勾成稀芡，浇上糖汁即成。

效用说明补益脾胃，补肾养心。适宜于脾胃虚弱、食欲不振、心悸、腰

酸膝软等患者食用。

山药汤圆

主要原料山药 150 克，水磨糯米粉 300 克，白糖 150 克，桂花卤适量。

制作方法将山药蒸熟去皮，放入大碗中加白糖、桂花卤，拌匀成馅泥。糯米粉揉软，将山药馅泥包在里面成汤圆，煮熟即成。

效用说明健脾益气，补肺润燥。适宜于久病之后脾胃虚弱、倦怠乏力、食欲不振、久泄久痢、痰喘咳嗽、皮肤干燥等症。

鲜蘑桃仁

主要原料鲜蘑菇 500 克，鲜桃仁 200 克，精盐、料酒各 10 克，白糖 7.5 克，淀粉 15 克，鸡汤 250 克，鸡油 50 克。

制作方法先将鲜蘑根部的皮刮掉，用开水烫一下捞出，用冷水洗净，鲜桃仁去皮洗净，用冷水泡上，并上展蒸熟。用鸡油和鸡汤加调料，上火烧开，再加鲜蘑和桃仁，烧沸后用淀粉勾芡，装盘即成。

效用说明适宜于脾胃虚弱、老年体弱、便秘者食用。

栗子烧白菜

主要原料白菜心 150 克，栗子肉 200 克，鸡汤 250 克，葱姜油 75 克，鸡油 15 克，湿淀粉 25 克，植物油 500 克（耗油 50 克），精盐，味精、料酒、白糖适量。

制作方法将栗子肉放入六成热的油锅中炸熟，再放入鸡汤内煨酥，捞出控净汤。白菜心去掉叶，切 6 厘米长、1.5 厘米宽的条，在开水锅中烫一下，捞入凉水中。锅中放入葱姜，油烧热，烹入料酒，加入鸡汤、精盐、味精和白糖，调好口味，把栗子肉和白菜条放入汤内，用小火煨 5 分钟，淋入调稀湿淀粉勾成流芡，出锅淋入鸡油即成。

效用说明补脾健胃，补肾强筋。可作为脾胃虚弱、气怯食少、泄泻，以及老年体虚、腰酸腿软、气喘咳嗽者的滋补食疗。

炙黑豆

主要原料黑豆 500 克，山茱萸 10 克，茯苓、当归、桑椹、熟地黄、补骨脂、莲丝子、旱莲草、五味子、枸杞子、地黄皮、黑芝麻各 10 克，精盐适量。

制作方法黑豆用温水泡 30 分钟。将上述中药装入纱布袋扎紧，放人铝锅内，加水适量，煎煮，每 30 分钟取煎液 1 次。共取煎液 4 次，合并煎液，放入铝锅内，倒入黑豆，加精盐，先以旺火烧沸，再文火煎熬至药液涸干。将黑豆晒干，装瓷罐（或瓶中）贮存，每天随量嚼食。

效用说明补肾益精，强筋壮骨。适宜于头昏目眩、耳鸣、耳聋、身体消瘦、腰腿酸痛、筋骨无力等属于肾精不足、肾阴亏损等症。对神经衰弱、尿频、遗精也有一定疗效。

八宝豆腐

主要原料豆腐 2 块（约 100 克），桂花、蘑菇、香草、花生仁、瓜子仁、胡桃仁、芝麻油、酱油、葱、盐各适量。

制作方法豆腐油煎，蘑菇洗净，花生仁、瓜子仁、胡桃仁入油炸透。往煎熟的豆腐中加入蘑菇、香草、花生仁、胡桃仁，瓜子仁，加酱油、盐、葱煮沸，最后浇上芝麻油即成。

效用说明开胃、助消化。适宜于老年和消化不良者常食。

银耳杜仲羹

主要原料银耳 20 克，炙杜仲 20 克，灵芝 10 克，冰糖 150 克。

制作方法用水煎杜仲和灵芝，先后煎 3 次，将所得药汁混合，熬至约 1000 克。将银耳用冷水泡发，去除杂质，加水至文火上熬至微黄色。再将杜仲、灵芝药汁连同银耳汁倒在一起，以文火熬至银耳酥烂成胶状，加入冰糖水调匀即成。早晚温服 1 小汤碗。

效用说明养阴润肺，益胃生津。适宜于中老年脾肾两虚型高血压病患者，及临床表现头昏、耳鸣、失眠，腰膝酸痛等症。

桂皮山楂饮

主要原料桂皮 6 克，山楂肉 10 克，红糖 30 克。

制作方法以水煮熬桂皮、山楂，滤汁放入红糖调匀，热服。

效用说明温胃散寒，消食导滞。适宜于因寒气与食积阻滞于胃而引起的胃脘闷满作痛、于噫臭气、厌食而大便不爽、喜热食而恶寒凉者。

干姜车前子饮

主要原料干姜 3 克，车前子 10 克，红糖 8 克。

制作方法用干姜炒车前子，共研未，加红糖 1 匙，滚水冲服。

效用说明适宜于脾胃虚寒、肠鸣腹痛、大便清稀无臭的泄泻患者。

柿饼饭

主要原料柿饼 50 克，江米 250 克，白糖 100 克。

制作方法柿饼用水洗净，切成约 0.5 厘米见方的颗粒。江米淘洗干净，与柿饼粒和匀置饭盒内，掺入清水约 500 克，再放人展内蒸约 40 分钟，取出后加糖食用。

效用说明健脾、益胃、降逆。适宜于胃气虚弱或胃虚有热的呕吐等症，也可作为病后体虚、虚呃及胃神经官能症患者的食疗膳食。

山楂粥

主要原料山楂 40 克（或鲜山楂 60 克），粳米 100 克，砂糖 10 克。

制作方法用山楂入砂锅煎取浓汁，去楂，加入粳米、砂糖煮粥。

效用说明健脾胃，消食积，散瘀血。适宜于食积停滞、内积不消、腹痛、便泌，妇女产后血瘀恶露不尽、月经过期不通、痛经，小儿乳食不消以及高血压、冠心病、心绞痛、高血脂等症。

梅枣杏仁饼

主要原料乌梅（去核）1 个，红枣（去核）2 个，杏仁（去皮）7 个。

制作方法将三物同捣，做成小圆饼，男子用黄酒，女子用醋送食。

效用说明缓急止痛。凡因胃气不足，失其和降而骤然挛急作痛（俗称“ 心口痛 ”）者，可辅食此饼。

油炸山楂糕

主要原料山楂糕 500 克，鸡蛋 3 个，熟猪油 500 克，淀粉、面粉、白糖适量。

制作方法山楂糕切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的长方条，鸡蛋磕入碗内，打散，放入淀粉和面粉，调成稠糊。锅置于火上烧热，倒烧猪油，油热后将山楂条放在鸡蛋糊内滚一滚，然后放入热油锅内，炸至两面焦黄，即可出锅装盘，撒上少许白糖即成。

效用说明消食化积。适宜于消化不良的患者，尤其是小儿食积者食用，也可作为降血脂、活血、散瘀思者的食疗膳食。

生善刀豆饮

主要原料柿蒂 5 个，刀豆子 20 克，生姜 3 片，红糖适量。

制作方法将柿蒂、刀豆子（切碎）、生姜加水同煮，去渣，加红糖即成。

效用说明适宜于虚寒呃逆，胃寒呕吐等症。

参枣米饭

主要原料党参 25 克，大枣 50 克，江米 250 克，白糖 100 克。

制作方法党参切片，与大枣 25 克水煮提取浓缩液 50 克。将大枣 25 克放在大瓷碗底，上面放淘洗干净的江米，加水适量，上屉蒸熟，扣在盘中。再将党参、大枣浓缩汁加白糖 100 克，溶化成浓汁，倒在枣饭上即成。

效用说明健脾益气。适宜于体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振、便溏浮肿等症。

益脾饼

主要原料白术 120 克，干姜 60 克，鸡内金 60 克，熟枣肉 250 克。

制作方法白术、鸡内金（洗净）皆用生的，分别先轧细后焙熟再将干姜研细，共合枣肉，同捣如泥，做小饼，在炭火上炙干即成。

效用说明温中补脾，助胃消化。凡因脾胃湿寒、中阳不振而引起的饮食减少、久泻不止、顽谷不化者，皆可食用。

荜拨粥

主要原料荜拨、胡椒、桂心各 0.5 克，粳米 50 克。

制作方法如常法煮米做粥，将荜拨、胡椒、桂心研未加入调匀，或加盐少许。

效用说明温胃散寒，气下止痛。凡因寒气犯胃而引起的胃脘疼痛、胀满、食欲不佳，甚或呕吐稀涎、肠鸣冷痢等症，可辅食此粥。

吴茱萸生姜粥

主要原料吴茱萸 10 克，糯米 100 克，生姜 3 片。

制作方法将吴茱萸用纱布袋装好先下，糯米、生姜共煮稀粥，粥成后拣去吴茱萸、生姜即成。

效用说明温中止痛。适宜于寒性胃痛患者的辅助食疗。

苏子龙肝粥

主要原料苏子 6 克，伏龙肝 12 克，大米面 30 克。

制作方法先以水煮苏子、伏龙肝，汤成去渣，再以此汤煮米面成稀粥。

效用说明降气、和胃、止呕。凡因胃中虚寒而气阻滞不能下行，以致寒气上逆所引起的呕吐涎水、胸脘堵闷、畏食寒凉者、可辅食此粥。

黄芪粥

主要原料制黄芪 30 克，粳米 100 克。

制作方法黄芪切片，加 10 倍量水煎 30 分钟，滤过取汁，再加同量水蒸一次，取汁去渣。粳米洗净，加黄芪汁及适量水煮粥。

效用说明补中益气、健脾。适宜于脾肺气虚、神倦乏力、食少便溏、气短懒言、自汗等症。

地黄生姜粥

主要原料生地黄汁 15 克，生姜汁 20 滴，粳米 50 克，红糖适量。

制作方法如常法煮米做粥，将熟加入地黄汁、生姜汁，搅匀即成，食时加红糖少许。

效用说明养阴血，温中益冲脉。适宜于初产血脉空虚、气弱而腹中恶血不下之腹部作痛等症。

豆蔻粥

主要原料肉豆寇 10 克，生姜之片，粳米 50 克。制作方洁先将肉豆蔻捣碎研为细末，用粳米煮粥，待煮熟后加入豆蔻未及生姜，同煮成粥。

效用说明开胃消食，温中下气。适宜于宿食不消、呕吐、虚泻冷痢、脘腹隐痛等症。

人参茯苓生姜粥

主要原料人参 5 克，白茯苓 20 克，生姜 5 克，粳米 100 克。

制作方法将人参、生姜切为薄片，把茯苓捣碎，浸泡 30 分钟，煎取药汁，后再煎取汁。将两次煎药汁合并，分早、晚两次同粳米煮粥服食。

效用说明益气补虚，健脾养胃。适宜于气虚体弱、脾胃不足、倦怠无力、面色苍白、饮食减少、食欲不振、反胃呕吐、大便稀薄等症。

砂仁藕粉

主要原料砂仁 1.5 克，木香 1 克，藕粉 50 克，白糖适量。

制作方法将砂仁、木香研为细末，拌入藕粉中，用开水冲熟后，加糖服食。

效用说明醒脾和胃，理气止呕。凡因气阻中焦、脾胃失和而引起的呕吐、脘闷作痛、厌食、逢气怒则加刷者，皆可食用。

安心绝梦汤

主要原料皮尾参、茯苓、白术、菟丝子、酸枣仁、沙参、丹参各 6 克，芡实、山药、熟地各 9 克，五味子、莲心，陈皮各 3 克。

制作方法上述各料全部放入砂锅，加水煮。

效用说明安神健脑。梦多、神衰者宜睡前服，年龄过高者半量，生效后停服。

十四、补益诸虚

酥蜜粥

主要原料酥油 30 克，蜂蜜 15 克，粳米 100 克。

制作方法先用粳米加水煮粥，待沸后加入酥油及蜂蜜，同煮成粥。

效用说明补五脏，益气血，润燥。适宜于体弱羸瘦、虚劳低热、肺痿肺燥、咳嗽咯血、皮肤枯槁粗糙、大便干结难解等症。

江米藕

主要原料糯米 50 克，老藕 1 支，陈皮数块，红糖、桂花浓汁适量。

制作方法先煮陈皮取汁去渣，用陈皮汁泡江米半日去汁。另把老藕切开一头，装入江米封固，再用泡米汁煮熟、蒸透，切成薄片，加入红糖、桂花即成。

效用说明补肺益胃。凡因肺贮气阴亏损而引起的咳嗽、气促，乏力倦怠、少食便溏等虚劳病，皆可食用。

羊腰面

主要原料白面条 100 克，羊腰子 2 个，胡椒、盐、醋等调料适量。

制作方法将羊腰子去油膜，煮熟切块备用，煮面条，加入羊腰子块，至熟后加入调料即成。

效用说明补中益肾气。适宜于因肾虚而引起的腰酸乏力，小便频数等症。

灵芝酥糖

主要原料精白面粉、芝麻、白糖、粳米、灵芝等适量。

制作方法提取灵芝有效成分，按酥糖常规。

制作方法，加入灵芝成分，切块后装入纸盒即成。

效用说明老年保健食品，可作为神经衰弱者的辅助食疗。

麦麸汤圆

主要原料小麦麸 100 克，瘦猪肉未 250 克，糯米粉、葱、盐调料适量。

制作方法将小麦麸、瘦猪肉未、葱、盐调料拌成肉馅，糯米以粉包成汤圆。

效用说明适宜于骨蒸虚热、阴虚盗汗等症。

猪肾粥

主要原料猪肾 2 个，粳米 50 克，葱白、五香粉、生姜、盐适量。

制作方法猪肾去膜切细与米合煮做粥，将熟入葱、姜、盐及五香粉即成。

效用说明补肾强腰。适宜于老年人因肾气不足而引起的腰膝疼痛、行履艰难软弱、耳聋等症。

扒脊髓菜心

主要原料猪脊髓 10 条（约重 500 克），油菜心 10 棵，鸡汤 500 克，料酒 25 克，葱段 50 克，姜块 20 克，葱姜油 50 克，鸡油 10 克，湿淀粉 25 克，精盐、味精、白糖、胡椒面少许。

制作方法将脊髓洗净，放入开水锅中烫一下捞出。锅中放鸡汤 250 克，加入精盐、葱姜（拍松）和料酒 10 克，把脊髓放入汤内，汤开后用小火煨 5 分钟，捞出晾凉，除去筋皮，轻轻剥出脊髓。把油菜心洗净，放入开水锅中烫透，捞出控去水分，整齐地放在盘中。炒勺中放入葱、姜 25 克，油烧热烹人料酒，加入鸡汤 250 克、精盐、白糖和胡椒面，调好口味，把脊髓放烧勺内，将油菜心放入勺中，汤开撇去浮沫，用小火煨 5 分钟，转旺火，淋入湿

淀粉，顺锅边淋入葱姜油 15 克，转动炒勺，使脊髓、菜心在勺内转动，大翻勺，再将勺转动二三圈，待淀粉熟透，淋入鸡油，整齐地盛入盘内即成。

效用说明益阴血，补骨髓。适宜干骨蒸劳热、消渴、带浊、遗精等症。

枸杞爆肝尖

主要原料生猪肝 250 克，枸杞子 50 克，水发玉兰片 50 克，豌豆 10 克，蛋清 1 个，水淀粉 25 克，清汤 200 克，葱蒜未、姜未各 6 克，猪油 300 克，盐、味精、料酒各适量。

制作方法将枸杞子分为两份，一份 25 克水煮取浓缩液 25 克，另一份 25 克用清水洗净，放小碗内，在屉上蒸 30 分钟备用。将清汤、葱蒜未、姜未兑成白汁。猪肝洗净，用刀片成 4.5 厘米长、2 厘米宽的薄片，放开水锅内焯一下，用凉水淘净后取出，用净布搌干。碗内加入蛋清、水淀粉及盐面少许，用手抓匀浆好。锅置火上，加入猪油，待油稍热将浆好后的肝尖下锅，用勺⻊尚开，至肝发亮时捞出，倒出余油，随将配料及蒸熟的枸杞子下锅，并将兑好的白汁及枸杞浓缩液下入，用勺搅几下，再将肝尖下锅翻两下即成。

效用说明适宜于肝肾阴虚引起的迎风流泪、视物模糊等眼疾。

茴香腰花

主要原料腰子 1 对（约 300 克），小茴香 15 克，水发木耳 25 克，水发笋片 50 克，青豆 25 克，水淀粉 15 克，葱、蒜、姜各 5 克，酱油 20 克，米醋 10 克，清汤 200 克，植物油 500 克（耗油 50 克），鸡蛋、精盐、味精、料酒、胡椒面各少许。

制作方法小茴香水煮提取小茴香浓缩汁 15 克。将腰子洗净，撕去外皮，用刀一切两半，腰臊弄净，光面朝下，用坡刀对角划成十字花，然后每半片切成 5 块，共 24 块，放凉水碗内淘净振干，加入鸡蛋、水淀粉和酱油少许，用手抓匀。木耳改刀，笋片成雪花片，葱蒜切片，姜切未，同青豆放在一起，另将酱油，盐、味精，料酒、米醋、胡椒面，清汤兑成汁，将锅放在火上，放入植物油，油八成热时，将腰子下锅用勺⻊尚开，见腰子卷成刺猬形即捞出，余油倒出。随将配菜下锅。放入兑好的汁及小茴香浓缩汁，用勺炒几下，放入腰花，翻两个身即成。

效用说明适宜于肾虚腰痛、寒湿腰痛等症。

猪胰汤

主要原料猪胰子 1 个，苡米 30 克，黄芪 60 克，淮山药 120 克。

制作方法用水煎煮做汤，澄汁饮用。

效用说明益气健脾，润燥止渴。适宜于中气不足、气不化津而致气津两虚的消渴病。

牛膝蹄筋

主要原料牛蹄筋 100 克，牛膝 10 克，鸡肉 500 克，火腿 50 克，蘑菇 25 克，精盐 5 克，葱 15 克，姜 10 克，味精、胡椒粉、料酒适量。

制作方法牛膝洗净，切片，牛蹄筋放钵中，加水适量，上屉蒸约 4 小时后，待蹄筋酥软时取出，再用冷水浸漂 2 小时，剁去外层筋膜，洗净。火腿切丝，蘑菇水发后切丝，姜切片，葱切段。将蹄筋切成长节，鸡肉剁成 2 厘米的方块，将蹄筋、鸡肉放入蒸碗内，再把牛膝片摆在鸡肉上，火腿丝、蘑菇丝拌匀后撒在周围，姜片、葱段放入碗中。用胡椒粉、味精、料酒、盐、清汤，调好汤味倒入碗中，上展蒸约 3 小时，待蹄筋熟烂后，拣去姜、葱，调味后即成。

效用说明补肝肾，强筋骨，利关节。适宜于肝肾不足、腰腿酸痛、软弱无力等症。

牛髓膏子

主要原料黄精膏 150 克，地黄膏 160 克，天门冬膏 30 克，牛骨头熬取油 60 克。

制作方法将三种膏与牛髓油合拌搅待冷成膏。

效用说明补精髓，壮筋骨，和血气。适宜于精血亏损，肾气不足而引起的周身痿痛、午后潮热、口干舌燥、失眠健忘等症。

黑牛髓煎

主要原料黑牛髓 250 克，生地黄汁 250 克，白沙蜜 250 克。

制作方法将三物和匀煎熬成膏。

效用说明补肾填髓。适宜于因肾虚骨弱而引起的腰膝无力、形体瘦弱或创伤骨折等症。

羊杂面

主要原料白面粉 1500 克，羊舌 300 克，羊腰子 400 克，蘑菇 300 克，生姜、食盐、味精、胡椒粉适量。

制作方法将羊舌、羊腰子洗净，除去血水，切成片。蘑菇洗净，对切。白面粉用水发透，揉成面团，擀薄，切成面条，将羊杂片入锅，加水，放生姜，置武火上烧开，移文火炖煮，羊杂煮烂后，加入面条、食盐、味精、胡椒粉即成。

效用说明补心益胃。适宜于虚劳羸瘦、心肾不足、腰膝酸软、心悸等症。

腰花杜仲

主要原料羊腰子（或猪腰子）2 个，杜仲 15 克，盐、姜、葱调料适量。

制作方法将腰子切开，去皮膜，与杜仲同炖，放入调料，炖熟取腰花，晚间作夜宵食用。

效用说明补肾强腰。适宜于肾气不足、虚寒腰痛等症。

煮羊肾

主要原料羊肾 1 对，肉苁蓉 50 克，枸杞子 15 克，葱白、盐、生姜等适量。

制作方法将羊肾去筋膜，加肉苁蓉（酒浸切片）、枸杞子共煮汤，加入葱白、盐、生姜等调料即成。

效用说明适宜于精液异常患者食用。

羊脏羹

主要原料羊肝、肚、心、肺、肾各 1 具，牛酥 30 克，胡椒 30 克，荜拨 30 克，豆豉 30 克，陈皮 6 克，良姜 6 克，草果 2 个，葱 5 根。

制作方法将羊肝等洗净，用慢火煮熟（不煮羊肚），取汁去渣，再将牛酥、胡椒等调料装绢袋内与羊肝、心、肺、肾同放入羊肚内缝合，再煮熟，放入盐、姜等调料即成。

效用说明补肾填髓，适宜于肾虚劳损、骨髓败伤之痿症。

羊脊骨羹

主要原料羊脊骨 1 具，肉苁蓉 30 克，草果 3 个，荜拨 6 克，白面适量。

制作方法羊脊骨锤碎，肉苁蓉洗净切片，将四物台熬成汤，去渣，再用此汤煮面羹，加入葱、姜、五味调料即成。

效用说明补肾强腰。适宜于下元久虚，腰肾受损之腰痛乏力，不能久立等症。

羊蜜膏

主要原料熟羊脂 150 克，熟羊髓 150 克。白沙蜜 150 克（炖净），生地黄汁 150 克，生姜汁适量。

制作方法先熬羊脂至沸，再下羊髓烧沸，后放入蜜、地黄汁、生姜汁，不住手搅，改用微火熬数沸后成膏。

效用说明补肺益肾，除胃蒸热。适宜于因虚劳而引起的腰痛、咳嗽、骨蒸潮热等症。

五香兔肉

主要原料兔肉（或野兔肉）1000 克，清汤 2000 克，酱油 15 克，葱段 20 克，姜片 10 克，料酒 25 克，香油 15 克，植物油 750 克（耗油 75 克），精盐、花椒、大料、桂皮、白糖、味精适量。

制作方法将兔肉洗净，切成 4 块，盐、葱、姜、大料、花椒、桂皮用少量水熬成五香水，倒入兔肉腌一晚上，下锅前用红酱油拌匀。锅加油，用武火烧至冒白烟，下兔肉炸至金黄色时捞起。再用砂锅加兔肉和清汤浸过免肉，加入红酱油、糖、盐、大料、花椒、葱、姜、酒，先置武火上，煮沸后置文火炖约 1 小时，加入味精，置中火收汤，淋少量香油，起锅切小块装盘即成。

效用说明凡因久病体虚、瘦弱乏力、气怯食少、消谒者，皆可食用。

烧鹿筋

主要原料鲜鹿蹄筋 4 条，干贝 20 克，大海米 20 克，水发香菇 75 克，母鸡 1000 克，火腿 200 克，猪肉 1000 克，玉兰片 50 克，油菜心 2 棵，清汤 1200 克，料酒 25 克，水淀粉 15 克，鸡油 15 克，精盐、味精适量。

制作方法用开水将鹿筋汆两遍，然后放入锅内，加入清汤 1000 克，干贝、大海米、香菇 50 克，母鸡、火腿 150 克，猪肉上火焖烂为止，捞出晾凉，切成长 6 厘米、宽 1 厘米的长条待用。炒勺置于火上，注入清汤 200 克，烧开后加入油菜心、香菇 25 克，玉兰片、火腿 50 克，味精、料酒、水淀粉、盐少许，勾成浓汁。将鹿筋条片放入汁内，开锅后淋入鸡油出勺即成。

效用说明强壮筋骨，补精益血。适宜于劳损、脚转筋、风湿关节炎、手足无力、畏寒等症。

烤鹿方肉

主要原料带骨梅花鹿硬肋肉 2000 克，茵陈酒 50 克，葱 25 克，姜 10 克，酱油 100 克，花椒油 10 克，香油 20 克，盐 20 克，花椒 10 克，香醋 100 克，蒜泥 25 克。

制作方法锅中放入 500 克清水，加入花椒、葱、姜，烧开熬 10 分钟，离火晾凉，用细箩滤出花椒、葱、姜，留花椒水备用。在凉透的花椒水内加茵陈酒，放入鹿方肉，约腌 4 小时，用手搓几遍，将鹿方肉平放案上，用两根铁扦子垂直贴肋管插入，挂在阴凉通风处，吹干表面水分。用 8 块新砖码成 33 厘米宽、80 厘米长的火槽，槽内放 5 公斤木炭点燃，让炭充分燃烧，手握铁扦，将鹿方肉移至炭火上烘烤，不断翻动，将鹿方肉两面烤成枣红色，用扦子扎没有血水时即好，离火刷上香油，把烤好的鹿肉顺肋骨切成数块，每块横刀剁成两半，码在大盘中。将蒜泥放在碗内加入酱油、花椒油、香醋和香油，分两碗盛，花椒盐分两碟装，随烤鹿肉一同上桌。

效用说明凡久病虚弱、气短瘦弱、倦怠乏力、食欲不振及产后乳汁不下

者，皆可作为补益食疗。对肾虚肾寒、腰膝无力、阳痿遗精、头晕耳鸣等症，也有较好的效果。

滑馏鹿里脊

主要原料鹿里脊 400 克，清汤 150 克，荸荠 6 个，豌豆苗 6—7 棵，精盐 5 克，料酒 10 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 25 克，鸡油 15 克，植物油 750 克（耗油 75 克），味精适量。

制作方法将鹿里脊顶刀切成薄片，用凉水洗净数遍后，用干布挤干，放入碗内，加入湿淀粉 15 克，蛋清、味精、料酒 6 克、盐少许，将里脊片浆一下，另将荸荠切成圆片。锅中加入植物油 750 克，待油温后，浆好的里脊片下入油锅滑开、滑透，倒入漏勺控油。另用一炒勺，加入清汤、味精、料酒 5 克，湿淀粉 10 克，盐少许，勾成黄汁，将滑好的鹿里脊片和荸荠片一同下入汁内翻勺，随即撒上豌豆苗，淋上鸡油，出勺即成。

效用说明适宜于久病虚弱、气短瘦弱、倦怠乏力、食欲不振及产后乳汁不下患者。

鹿茸香菇菜心

主要原料鹿茸片 2 克，水发香菇 200 克，青菜心 300 克，玉兰片 50 克，姜未 10 克，白酒 20 克，猪油 75 克，精盐 5 克，清汤 200 克，味精、料酒各适量。

制作方法鹿茸片加白酒，分两次浸泡，得鹿茸浸泡酒液，浸泡后的鹿茸片留取备用。将锅放在火上，加入猪油，油热时，先将姜未下锅炸一下，随将香菇、青菜心下锅，用勺偏炒，加入味精、料酒、盐、清汤及鹿茸白酒提取液，把料搅匀倒汁。汁浓时，勾入小流水芡，起锅盛在盘内，把留取的鹿茸片点缀在菜上即成。

效用说明适宜于年老体弱或久病气虚、气短乏力、食欲不振、阳痿滑精、腰膝酸冷、眩晕耳鸣等症。

鲜莲子鸡丁

主要原料鸡脯肉 250 克，鲜莲子 100 克，水发香菇 15 克，玉兰片 15 克，熟火腿 10 克，蛋清 1 个，清汤 1000 克，料酒 10 克，鸡油 10 克，熟猪油 100 克，精盐、味精、湿淀粉适量。

制作方法鸡脯肉去筋切丁，用蛋清和少许湿淀粉浆好，把香菇、玉兰片、火腿切成小菱形块。将鲜莲子氽一下，凉后去皮去心，再用开水氽一下，滗去水分待用。将鸡丁用热油滑至七成熟，滗去油，再放入配料及味精、料酒、盐少许，勾湿淀粉，淋上鸡油，出勺时加入鲜莲子，翻炒两下即成。

效用说明健脾补肾，养心强身。适宜于食欲不振、消化不良、肢软无力、失眠、心烦不安、遗尿、遗精等患者食用。

炒鸡茸银耳

主要原料鸡脯肉 100 克，银耳 75 克，蛋清 10Q 克，牛奶 50 克，黄瓜 50 克，胡萝卜 50 克，淀粉 25 克，味精 5 克，白糖 10 克，料酒 10 克，姜 5 克，葱 5 克，花生油 50 克，香油 25 克。

制作方法鸡脯肉剁成茸入碗，加入蛋清、牛奶、淀粉，打匀。银耳用温水泡发，去除杂质洗净，用鸡汤煨烂入味后捞出。黄瓜、胡萝卜切成片状。将花生油烧至六成热，加入调好的鸡茸液，待浮起后捞出，用开水洗去浮油，并倒出余油。将香油烧热，加入葱、姜未焯炒，再加入鸡茸、银耳、黄瓜片、胡萝卜片、鸡汤、调料，煮沸后稍煨片刻，放汁勾芡，淋上明油盛盘即成。

效用说明补益五脏，治脾胃虚弱，益气。滋阴润肺、益胃生津，可作为老人健身长寿补品。

虫草焖鸡块

主要原料净母鸡 1 只（约重 1500 克），冬虫草 6 克，冬笋 150 克，鸡汤 1250 克，精盐 5 克，湿淀粉 10 克，葱段 30 克，姜片 15 克，植物油 1000 克（耗油 75 克），猪油 50 克，料酒、味精适量。

制作方法冬虫草洗净，泡入凉水中。母鸡洗净，去头、爪和尾尖，剁成 4.5 厘米的方块，冬笋去皮、去根，切成两块，拍松，掰成长条块，放入开水锅中煮 5 分钟，捞入凉水盆中备用。锅中放入植物油，烧至六成热，把鸡块放人油内炸至呈金黄色时，捞出滤去油，原锅放入猪油烧热，投入葱、姜煸出香味，烹入料酒和鸡汤，加入精盐和味精，调好口味，放入冬笋、冬虫草和鸡块。汤开撇去浮沫，盖上盖移小火焖，待鸡块焖至软烂后，拣出葱、姜，撇去浮油，勾稀流芡，再淋入鸡油即成。

效用说明适宜于肺虚或肺肾二虚的咳喘气短、劳嗽痰血、腰膝酸痛，以及病后虚弱、精疲少食等症。

参杞鸡棒

主要原料母鸡腿 10 只，人参 3 克，枸杞子 20 克，生菜 250 克，鸡汤 1000 克，精盐 2 克，料酒 10 克，酱油 6 克，葱段 10 克，姜块 10 克，湿淀粉 12 克，猪油 50 克，鸡油 10 克，植物油 500 克（耗油 50 克），味精、白糖适量，糖色少许。

制作方法将人参切成薄片，按白酒浸泡法得到人参酒液，枸杞子用清水洗净，放入小碗内，上屉蒸熟。将母鸡腿洗净，拔净小毛，剁去两端骨节。锅中放入植物油烧热，把鸡腿放入油内炸至呈金黄色时，捞出滤去油。原锅放入猪油，投入葱、姜（拍松）煸炒，烹入料酒、酱油和鸡汤，加入精盐、味精和白糖，用糖色把汤调成金黄色，把人参酒液和母鸡放入汤内，烧开撇去浮沫，用小火煨至鸡腿肉烂，盛入盘中，熟枸杞子和锅内汤汁收浓，淋入湿淀粉勾成流芡，再淋入鸡油，浇在盘中鸡腿上，再把白酒浸泡后的人参片放在鸡腿上，生菜洗净镶在盘边即成。

效用说明补肝肾，益精血，温中益气。适宜于诸虚劳损所致的食少、乏力、自汗眩晕、失眠、腰痛、遗精、阳痿等症。

砂锅人参鸡

主要原料嫩母鸡 1 只（约重 1250 克），人参 3 克，奶汤 1500 克，猪油 75 克，葱段 20 克，姜块 10 克，精盐、料酒、味精适量。

制作方法将人参用清水洗净，切成精装薄片，母鸡去净内脏，剁去鸡爪，放烧开水锅中汆透，捞出控去水分。锅中放入猪抽烧热，投入葱、姜（拍松）煸出香味，烹人料酒，加入奶汤、精盐、味精。汤开翻几次，拣出葱、姜，倒烧砂锅内，再把母鸡放入锅内，用小火炖至肉烂，撇去浮油，盖上锅盖即成。

效用说明适宜于劳伤虚损、食少、泄泻、消渴、惊悸、健忘、失眠、阳痿、小便频数、崩漏带下、产后乳少、气血津液不足等症。

栗子烧鸭块

主要原料鸭子 1 只（约重 2000 克），栗子 200 克，鸡汤 1250 克，白糖、料酒各 10 克，盐 12 克，酱油 7.5 克，鸡油 50 克，淀粉少许。

制作方法将鸭子从背部劈开，去大骨洗净，切成长 3 厘米的块，用水汆

一下，洗净血沫，栗子去皮。将鸭块放在锅内，加鸡汤及调料，用大火煮开后，放小火焖 1.5 小时，加入栗子，继续焖 30 分钟。将焖好的鸭块放在圆盘里，栗子围边，用原汤加淀粉勾成芡汁，淋入鸡油，浇在鸭块和栗子上即成。

效用说明适宜于因肾阴虚引起的腰痛、水肿、咳嗽，劳热骨蒸等症。

清蒸山药炉鸭

主要原料烤鸭 1 只（约重 1500 克），山药 300 克，白菜 500 克，精盐 2 克，料酒 12 克，葱 10 克，姜 5 克，清汤 750 克，味精适量。

制作方法烤鸭剁成 3 厘米见方块，鸭脯面朝下码在大海碗内，白菜切成长 3 厘米、宽 2 厘米的块，山药刮去皮切成滚刀块。白菜和山药用开水烫过，放在鸭块上面，葱切成斜段，姜切成片，放在鸭碗内，加大料、料酒 6 克、精盐 1 克、味精、汤少许，上展用旺火蒸透，然后合在鸭池内（专盛鸭子的一种器皿），把炒勺置旺火上，加入原汁、清汤、精盐、味精、料酒，调好口味，煮沸后浇在鸭池中即成。

效用说明健脾补肺，固肾益精，滋阴养胃。适宜于骨蒸劳热、食欲不振、脾虚清泻、虚劳咳嗽、遗精早泄、消渴尿频、神经衰弱等症，也可作为老人及病后体虚者的营养滋补品。

酥香鹌鹑

主要原料鹌鹑 6 只，芝麻 25 克，蛋清 2 个，酱油 10 克，精盐 2 克，白糖 6 克，料酒 20 克，花椒粉 0.5 克，葱、姜各 10 克，淀粉 10 克，香油 20 克，熟猪油 1000 克（耗油 75 克）。

制作方法把鹌鹑除去内脏、头、爪洗净，每只剥成 4 块，用葱、姜、白糖、酱油、料酒、精盐拌匀，腌渍约 20 分钟，使肉入味。将蛋清、淀粉调成糊，把腌好的鹌鹑块取出，放在蛋糊内浆一浆，再加入少许猪油拌匀。把芝麻下锅炒香取出，撒在每块浆好的鹌鹑肉上。锅放入猪油，待油温达六七成热时，放入鹌鹑炸成金黄色时，倒入漏勺内。用原锅放入香油。花椒粉、炸好的鹌鹑块，翻两翻取出，装盘即成。

效用说明增气力，壮筋骨。老人和体虚者尤为适宜。

圆椒木耳

主要原料黑木耳 15 克，圆椒、糖、醋、味精、盐适量。

制作方法将黑木耳用水泡发，洗净去蒂，切成丝，放入沸水锅焯片刻，捞起沥去水分，圆椒洗净，切丝入沸水锅伸片刻，捞出。将黑木耳丝、圆椒丝分别以食醋浸债 15 分钟后，滤去食醋，加入味精、细盐、白糖，调味适宜后，入同一盆内即成。

效用说明防止脑血管意外，补充铁质和维生素 C，延缓衰老，治疗缺铁性贫血。

江米藕

主要原料鲜藕 1000 克，江米 2000 克，白糖适量。

制作方法藕洗净，在藕节正中开刀分段。在距藕节 3 厘米处切断，保留切后的一段做盖用。将藕倒置，使孔内的水倒尽，江米洗净晾干（湿的下易灌），灌入藕孔内，边灌边拍，用米装得紧密，灌满后将切下的一段藕盖对准藕孔台好，用竹扦自盖正中直戳进藕内，不使藕盖脱落。藕放入锅中，加入清水（没过藕）加盖，在旺火上煮开后，改用小火煨焖煮 2 小时，见藕呈紫黑色即熟。将藕取出，用刀轻轻刮去藕皮，藕内呈淡红色。将藕切成 0.5 厘米左右薄片，撒上适量的白糖即成。

效用说明健脾补虚，开胃进食。适宜于久病久泻、热病后。炖白木耳肉

主要原料白木耳 30 克，瘦肉（猪、羊、牛皆可）适量，大枣 10 枚。

制作方法先将白木耳泡发，洗净，再用泡发木耳汤加水与瘦肉及枣同炖至烂熟。

效用说明补益中气，健身强肾。凡因脾肾不足、气血俱虚而引起的虚劳百疾，眩晕、乏力，动则喘息，神疲健忘等症者，皆可食用。

枸杞雏鸽汤

主要原料雏鸽 3 只，枸杞子 30 克，鸡汤 1250 克。精盐 6 克，糖 5 克，料酒 5 克，葱、姜、胡椒粉各少许。

制作方法雏鸽去毛，开膛洗净，每只剁为 4 块。然后入开水氽透捞出，洗去血沫，枸杞子用温水洗净，将鸽块盛放在盘子里，放入葱段、姜片，加入鸡汤和枸杞子，盖严后上展蒸 1.5 小时左右，熟后拣去葱、姜，加入调料，调好口味，盛入汤碗即成。

效用说明滋肾益气，滋补肝肾。适宜于久病体虚、气短乏力、目昏眩晕、腰膝酸软及糖尿病患者。

红柳元鱼

主要原料元鱼 1 只（重 400 克以上），知母肉 6 克，地骨皮 6 克，水发香菇 20 克，冬笋 20 克，排骨 100 克，料酒 20 克，盐 6 克，葱 15 克，姜 10 克，清汤 1500 克，味精、胡椒粉各适量。

制作方法知母肉切片，地骨皮切丝，混合一起用水煮提取混合浓缩汁 12 克。将元鱼宰杀，去头和内脏，洗净，下开水中氽烫，捞出，刮去外膜洗净，剁成 8—10 块。砂锅内放排骨、葱、姜、元鱼，添清汤及知母、地骨皮浓缩汁，上展蒸至酥烂。将元鱼起出置于大盘中，拣出排骨、葱、姜，剩余的清汤加味精、料酒、胡椒粉、精盐，调好口味，倒入砂锅中，煮沸片刻，一起倒人盘中即成。

效用说明益气滋阴，清热养血。适宜于骨蒸劳热，长期低烧不退，潮热盗汗的气阴虚弱患者。

清蒸人参元鱼

主要原料活元鱼 750 克，人参 3 克，火腿 10 克，冬笋 15 克，香菇 15 克，鸡翅 250 克，清汤 750 克，料酒 15 克，葱 15 克，姜 10 克，熟猪油 10 克，精盐、味精适量。制作方注入参切成片，用白酒浸泡，制成人参白酒液 6 克，人参片拣出用作上菜时点缀？将元鱼宰杀，去壳和内脏，洗净，并把软边剁下，剁成 4—6 块。在开水锅中加少量葱、姜及料酒，下入元鱼块氽烫，捞出去腥味，用清水再冲洗一次，控去水。火腿和冬笋切 3 厘米长、1 厘米宽的片，香菇斜片两半，冬笋、香菇用开水氽一下，葱切大节，姜拍破。将火腿片、香菇片、冬笋片码在蒸碗底成 5 行，把元鱼肉放在中间，元鱼软边放在周围，再放上剩余的火腿、冬笋、香菇、鸡翅、葱、姜、料酒、盐、清汤及入参白酒液。沸水旺火，上展蒸 1.5 小时，待肉熟烂取出。把汤控在锅内，拣去葱、姜、鸡翅，将元鱼翻扣大汤碗内，汤内加味精、姜水、料酒、盐，调好口味，开锅后撇去浮沫，滤去渣子，淋上少许明油，浇入元鱼碗内，并将人参片放入碗内即成。

效用说明补益强壮，养阴清热。对各种虚弱症状均有较好的营养滋补作用。适宜于病后体弱、年老体弱、肺结核、癌症化疗后白血球减少、神经衰弱等症。

砂锅元鱼

主要原料活元鱼 1 只（重约 400 克），熟火腿肉 15 克，水发香菇 15 克，清汤 1000 克，料酒 15 克，葱 15 克，姜 10 克，香菜 3 克，熟猪油 50 克，味精、精盐各适量。

制作方法将活元鱼宰杀，控净血，开膛，取出内脏，洗净。下沸水锅中汆透，刮去黑膜，去盖剁块，再用宽水投洗干净。把葱切段，姜切块，香菜切段，熟火腿切象眼片，水发香菇一剖两半。勺内加底油，上火烧热，下葱、姜炸锅，添清汤，放入元鱼。再将汤和元鱼全部倒烧砂锅中，加精盐、料酒、味精，放火上烧开，炖至七八成熟时加入火腿肉及香菇，再炖至酥烂入味，加香菜段即成。

效用说明适宜于骨蒸潮热、心烦失眠、痔疮便血、崩漏、带下、腰痛、脱肛、乏力等症。

清汤元鱼

主要原料活元鱼 2 只（约重 1000 克）火腿 15 克，冬笋 10 克，水发香菇 10 克，鸡脯肉 100 克，豌豆苗 50 克，精盐 7.5 克，料酒 25 克，葱、姜各 10 克，鸡清汤 1000 克，味精、胡椒粉适量。

制作方法元鱼宰杀并加工干净，每只剁成两块，用开水烫一下，鸡脯肉用刀剁成细泥，用鸡清汤 500 克澥开，火腿、冬笋分别切成长 1.5 厘米、宽 0.5 厘米的片，与水发香菇入开水锅里烫一下，葱切段，姜切片，豌豆苗摘去根留嫩尖，洗净消毒备用。将烫好的元鱼放在盆内，加料酒 10 克，葱段、姜片各 5 克，上展蒸烂，取出拆净骨头（保持鱼肉整齐）将肉放在盘子内（裙边在上），把火腿片、冬笋片、香菇整齐地码在上面，放入葱段、姜片各 5 克，加料酒、精盐、胡椒粉，用绵纸封严，上屉蒸 15 分钟取出，打开绵纸，拣去葱、姜，将盘子内的汤滗于锅内，上火烧开，冲入鸡泥汤，用手勺推其旋转，待鸡泥浮起凝结时捞出，加味精调好口味，见开后撇浮沫，倒入元鱼盘子内，上撒碗豆苗即成。

效用说明适宜于骨蒸潮热、心烦失眠、痔疮便血、崩漏、带下、腰痛等症。

煨龟肉

主要原料乌龟 750 克，火腿 30 克，清汤 1500 克，猪油 15 克，香菇 20 克，葱段 20 克，姜块 10 克，味精、料酒、胡椒面适量。

制作方法将活龟头剁掉放血，剥开壳，去掉苦胆，取龟肉和内脏洗净，切 0 厘米长、1.5 厘米宽的肉块，火腿切片。砂锅置旺火上，放猪油烧热，先下葱段、姜略煸，再下龟肉、内脏、精盐、香油一起爆炒，起锅盛入砂锅，一次放足清汤，大火烧开后置小火上煨 2 小时，加入火腿片，继续煨到汤汁浓稠、发出香气时，加入味精，起锅装碗即成。

效用说明适宜于筋骨疼痛及酸软无力等症。阳盛有热者不宜多食。

海参粥

主要原料白米约 500 克，海参约 20 克。

制作方法先将发好的海参切成小块，与米同煮做粥。

效用说明益肾润燥。适宜于因肾之精气素亏，复感燥热疾患，以致引起形体消瘦、皮肤枯燥、低热盗汗、干咳无痰、舌无苔，脉细弱等症。

胡椒海参汤

主要原料水发海参 750 克，鸡汤 750 克，香菜 20 克，料酒 15 克，葱 20 克，姜末 6 克，猪油 25 克，酱油、精盐、味精、胡椒粉、香油各少许。

制作方法把海参放入清水中，轻轻抠掉肚内黑膜，洗净，片成大抹刀片，在开水锅中汆透，捞出控去水分。葱切成丝，香菜切成寸段。锅中放入猪油烧热，放入葱丝、胡椒粉稍煸，烹入料酒，加入鸡汤、精盐、酱油、味精等。把海参片放入汤内，汤开撇去浮沫，调好口味，淋入香油，盛入大海碗中，撒入葱丝与香菜段即成。

效用说明对于肝肾亏损、精血不足引起的眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数者，可作为滋补食疗。

乌参藏白凤

主要原料水发乌参 2 只（重 750 克），乌鸡肉 150 克，猪里脊肉 100 克，蛋清 1 个，肉皮 1 大张，火腿末 25 克，芹菜 25 克，鸡骨 1000 克，猪油 75 克，精盐 10 克，料酒 50 克，葱、姜各 50 克，水淀粉 20 克，清汤 600 克，味精、胡椒粉各少许。

制作方法将发好的乌参洗净，下开水锅汆一下捞出，放入砂锅内（乌参下面用竹篾垫底），鸡骨切成大块，同肉皮一起下开水锅汆一下捞出，洗净血秽，将肉皮盛在乌参上面。烧热锅放入酱油，投入葱、姜，煸至牙黄色时将鸡骨下锅炒一炒，烹入料酒，加入精盐、清汤、味精，待烧沸后倒入乌参砂锅内，盖上盖，用文火炖 40 分钟，芹菜洗净，下开水锅烫熟捞出，用清水漂凉后剁成茸待用。乌鸡肉和猪里脊肉一起剁成茸，盛在碗中，加入蛋清、精盐、味精、水淀粉和少量清水调稀，随后将砂锅取下，捞出鸡骨、葱、姜、肉皮，将乌参取出，腹向上扣在碗内，倾入原汁。临吃时将乌参上屉蒸热取出，将原汁滗入锅内，加入精盐、味精，待烧开后用淀粉勾芡（略厚一些）。再徐徐倒入鸡茸，随即放入芹菜茸，撒入胡椒粉搅和，然后起锅装入乌参碗内，接着将乌参再覆入汤碗内，撒上火腿末即成。

效用说明养阴热，补肾益精。适宜于精血亏损、腰酸乏力、遗精、小便频数、肺痨咳嗽、潮热咳血、产后便秘、食少体瘦等症。

红烧蛤士蟆

主要原料蛤士膜 750 克，冬笋 50 克，水发香菇 50 克，鲜豌豆 25 克，菠菜心 300 克，清汤 50 克，料酒 15 克，酱油 10 克，湿淀粉 50 克，葱姜油 30 克，植物油 1000 克（耗油 100 克），味精、精盐，白糖适量，花椒、糖捎少许。

制作方法将蛤士蟆洗净，每只剁成 4 块，冬笋切成 3—4 厘米长的片，在开水锅中烫透，捞出控去水分，香菇一破两开，菠菜心洗净。锅中放入植物油，烧至七成热时把蛤士蟆肉块放入油内炸至呈金黄色，捞出滤去油。另起锅放入葱、姜，油烧热，烹入料酒，加入清汤、精盐、白糖、花椒和味精，用糖色把汤调成浅红色。把炸蛤士蟆肉块和冬笋片放入汤内，用小火煨至熟烂，再把香菇和豌豆放入汤内，改用大火收汁，成块干时用调稀湿淀粉勾芡，淋入鸡油，盛入大盘内（码成蛤士蟆形）。再起锅放入葱、姜，油烧热，把菠菜心放锅内煸炒，加入精盐、味精，断火后盛入大盘，镶在烧蛤士蟆周围。

效用说明补肾益精，润肺养阴。对于病后、产后虚弱、肺傍咳嗽、神经衰弱、自汗盗汗者皆可食用。

清蒸蛤士蟆

主要原料干蛤士蟆油 15 克，火腿 10 克，鸡清汤 1500 克，白糖 50 克，

精盐、味精、料酒适量。

制作方法蛤士蟆油用温水泡 3 小时，涨发后挑出里筋，洗净。火腿蒸熟切成 1—2 厘米长的簿片。将蛤士蟆油放入钵里，加满鸡清汤，下料酒、盐蒸 1.5 小时，至完全熟烂，再放味精、白糖，把火腿片撒在上面，原钵上桌即成。

效用说明补肾滋阴。适宜于肝肾不足、五心烦热、四肢软弱、消瘦乏力的患者食用。亦可作为产后体虚及身体弱者的滋补品。

清汤蛤士蟆

主要原料蛤士蟆 25 克，火腿 25 克，豌豆苗 50 克，鸡蛋 1 个，水发香菇 25 克，料酒 10 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，鸡清汤 750 克。

制作方法将蛤士蟆放入水中加温水泡软，去其杂物，冲洗干净后再用温水泡 1 小时后捞出，放入开水锅中氽烫一次，捞出沥干水分。鸡蛋煮熟后，剥皮，取下蛋白切成片。火腿切成象眼片，香菇片成薄片，下入开水锅中氽烫一下捞出，豌豆苗摘洗干净。锅中倒入鸡清汤，上火烧开，下入蛤士蟆、火腿片，香菇片、蛋白片、料酒、味精，锅开后撇净浮沫，加入豌豆苗起锅，盛入 10 个小汤碗中即成。

效用说明适宜于肝肾不足、五心烦热、四肢软弱、消瘦三力等症。

核桃仁粥

主要原料核桃仁 100 克，粳米 100 克，白糖少许。

制作方法核桃仁捣碎，和洗净的米一起加水煮成粥。

效用说明健脑补肾。适宜于神经衰弱的健忘失眠、肾虚腰痛、泌尿道结石、小便余沥不净的患者食用。

山药酥油粥

主要原料生山药 60 克（去皮为糊），白米 60 克，酥油、白蜜适量。

制作方法将山药为糊后用酥油和蜜炒，冷凝，用匙捣碎，另煮米成粥，放入山药搅匀；亦可加糖少许。

效用说明补肾精，固胃肠。凡因肾之精气不足、脾失温煦而引起的腰酸肘痛、男子遗精、女子带下、食欲欠佳、大便不畅等症，可辅食此粥。

珠玉二宝粥

主要原料生山药 60 克，生薏苡仁 60 克，柿饼 30 克。

制作方法先把薏苡仁煮至烂熟，尔后将山药捣碎，柿饼切成小块，同煮成糊粥。

效用说明补肺、健脾、养胃。适宜于阴虚内热、痨嗽干咳、大便泄泻、食欲减退等肺气虚的病症。

八宝藕粉

主要原料真藕粉、白茯苓、白扁豆（炒熟）、莲子肉（留心）、川贝母（去心）、淮山药（炒黄）、奶粉各 125 克，蜂蜜适量。

制作方法上述七物共研细末。每次约 20 克，滚水冲调，外加蜂蜜 6 克。

效用说明滋补良药。老人肾虚或病后失调者早餐或当点心吃均可。

银耳蚕蛹

主要原料银耳 20 克，蚕蛹 35 克，火腿末、鸡蛋清、香菜各适量。

制作方法银耳泡发、洗净，蚕蛹去皮捣成泥，加味精、盐、葱。将已加调料的蚕蛹泥拌入银耳中，再撒上火腿末，加鸡蛋清、香菜上展蒸熟。用鸡汤调匀拌和淀粉，做成汤汁浇在银耳上即成。

效用说明健身强神、补气养血、强腰壮肾、宣肺润肠、强骨补血。可作为抗老益寿补品。儿童常食可预防佝偻病和缺铁性贫血。

银耳白肺

主要原料银耳 15 克，新鲜猪肺 1 副，清汤 1500 克，葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒粉适量。

制作方法银耳用温水泡发，除去杂质、洗净，加碱少许，用开水浸泡 5 分钟，以冷水冲洗 2 次，去除碱味，再以清水浸泡。将猪肺气管套在自来水龙头上，冲尽肺叶中的血液，控去水分。葱切成段，姜拍破。猪肺投入沸水锅内汆透捞出，洗净血沫。大砂锅内注入清水，放入葱、姜、料酒、猪肺，武火烧开后移到文火上煮烂。捞出猪肺，放入凉水内，剔下气管筋络，撕去老皮，揪成蚕豆瓣大小的块，放入碗中用凉水泡好。把肺块和银耳捞入大汤碗内，注入清汤，上屉蒸透取出。烧开余下的清汤，加入料酒、盐、胡椒粉，汤沸后盛入碗中即成。

效用说明适宜于老人因肺功能减退所致的气虚喘咳、气短乏力等症。对老人抵御衰老，扩张已硬化的血管，降低动脉压均有一定治疗作用。

清脑羹

主要原料银耳 10 克，炙杜仲 10 克，冰糖 50 克，猪油适量。

制作方法银耳用温水浸泡 30 分钟，杂状除去，洗净，撕成片。冰糖放入锅内溶化，熬至微黄色，滤去渣待用。将炙杜仲放入锅内，加水先后煎熬 3 次，取液约 1000 克，将炙杜仲被倒入锅内，加银耳和清水适量，置武火上烧沸，再用文火烧熬约 4 小时，使银耳熟烂后，再冲入冰糖液。起锅时加少许猪油即成。

效用说明补肾肝，壮腰膝。适宜于肝肾阴虚的头昏头痛、腰膝酸疼等症。

银耳乌龙汤

主要原料银耳 10 克，水发海参 150 克，清汤 1000 克，料酒 10 克，精盐 2.5 克，味精适量。

制作方法银耳用温水泡开，去蒂洗净，海参洗净，片成小抹刀片。把银耳、海参片一起放入开水锅中汆透，捞出，控去水分。锅中放入清汤 250 克、精盐 0.5 克、味精和料酒，把银耳、海参片放入汤内。用小火煨 5 分钟，捞入汤碗中，另起锅，放入清汤 750 克、盐 2 克、味精和料酒 7 克，汤烧开撇去浮沫，倒入盛银耳与海参片的汤碗中即成。

效用说明适宜于久病及热病后期的体虚气弱、虚热口渴、食欲不振、腰酸乏力及肺虚有热、肺痨咳嗽、老年性喘息等症。

枸杞粥

主要原料鲜枸杞 100 克，粳米 60 克，咸豆豉适量。

制作方法将枸杞、粳米煮粥，粥成后以咸豆豉佐餐。

效用说明久食能治虚劳低热，体虚盗汗等症。

黄芪银耳炖鸡

主要原料黄芪 100 克，银耳、鸡、调料适量。

制作方法银耳泡发洗净，黄芪洗净，鸡退毛除去内脏。将鸡、银耳、黄芪同锅炖透喝汤。

效用说明滋补。适宜于一切虚弱之症。

金髓煎

主要原料枸杞子 500 克，白糖适量。

制作方法将枸杞子浸入酒中，冬浸 6 日，夏浸 3 日。取出于沙盆内研烂，以纱布绞取汁，与前浸酒和匀，一同用慢火熬成膏，放入陶瓷器皿内封固，再用重汤煮之。

效用说明填精补髓，乌发益寿。凡属肝肾阴虚、精血亏损而引起眩晕、健忘、发枯变白、房事口干舌燥等症，可辅食此膏。

十五、疏肝养肝

黑豆小麦煎

主要原料黑豆 30 克，浮小麦 30 克。

制作方法将两物同煮煎，去渣即成。

效用说明祛风清头目，益肝养心气。凡因风热上扰而心肝血虚，以致引起头目眩晕、多汗心悸、烦燥不宁者，皆可饮用。

麦芽青皮饮

主要原料生麦芽 30 克，青皮 10 克。

制作方法两物以水同煮，去渣饮汁。

效用说明外发胃气，疏肝止痛。适宜于因肝气郁结、横逆犯胃而引起的两胁疼痛作胀、纳食不佳等症。

羊肝粥

主要原料羊肝 50 克切碎，白米 50 克。

制作方法如常法煮米做粥，临熟入羊肝，煮熟调匀。

效用说明补肝虚，明目。凡患眼疾者，均可辅食此粥。

当归肝

主要原料当归 10 克，羊肝 60 克（或猪肝）。

制作方法当归与肝同煮，肝熟后切片。

效用说明养血、益肝、明目。凡因肝血不足而引起的头目香眩、两眼视物模糊，或是夜盲，或不能久视，两目经常疼痛，但不红赤者，可常食用。

南煎猎肝

主要原料猪肝 400 克，蛋清 2 个，料酒 15 克，白糖 5 克，酱油 15 克，淀粉 30 克，香油 15 克，植物抽 150 克（耗油 50 克），葱段 25 克。

制作方法把猪肝切成长约 4.5 厘米、宽约 2 厘米的薄片，放在用酱油、料酒、蛋清调成的卤里拖一拖，再逐片滚上干淀粉。烧热锅放入油，待八成热时，将猪肝入锅内滑一下（滑油时，油锅要热，动作要快，以免猪肝出水而发韧）倒出，用原锅放入香油、葱段、糖略煸后，放入猪肝迅速地翻两翻，取出装盘即成。

效用说明补肝明目，补气养血。适宜于血虚萎黄、眼目香花、视力减退、浮肿、脚气、贫血等症。

首乌肝片

主要原料猪肝 250 克，制何首乌 10 克，水发木耳 75 克，青菜 50 克，酱油 25 克，料酒 10 克，味精 1 克，水淀粉 15 克，葱 5 克，姜 2 克，清汤适量。

制作方法何首乌切片，水煮提取浓缩液 10 克，猪肝切成柳叶片，葱切丝，蒜切片，水发木耳摘干净，青菜洗净片成片，用开水焯一下。用木耳、青菜、葱丝、蒜片、酱油、料酒、味精、盐、醋、姜、水淀粉、何首乌提取汁和适量的汤，兑成碗芡。锅内放入植物油，旺火烧至七八成热，先把猪肝在热水中焯一下，控净水分，下入油锅内过一下，熟透后倒漏勺里。锅底留油，用旺火把猪肝倒回炒锅，随即把芡汁烹入，搅拌均匀，淋入少许明油即成。

效用说明适宜于因肝肾亏虚、精血不足而引起的头香眼花、视力减退、须发早白、腰腿酸软等症。

天麻猪脑羹

主要原料猪脑 1 个，天麻 10 克。

制作方法猪脑、天麻入锅加水适量，以文火煮炖 1 小时，成稠厚羹汤，捞去药渣即成。被用说明平肝息风，定惊止痛。经常喝汤吃猪脑，可治神经性偏头痛。

五彩野兔丝

主要原料去骨野兔肉 250 克，冬笋 50 克，香菇 25 克，熟火腿、熟鸡蛋皮、葱段适量，鸡蛋清、豆粉、料酒、猪油、味精、生姜、盐、芝麻油、白胡椒粉少许。

制作方法将野兔肉去除筋膜，切成火柴杆状的丝，漂尽血水，沥干后放碗里，下盐、料酒拌匀，再加鸡蛋清、豆粉上浆。冬笋、香菇、熟火腿、蛋皮均切成细丝，生姜切末。碗里放入盐，味精、鲜汤、湿豆粉兑成汁待用。炒锅加入猪油，烧成四成热，下入浆好的兔肉丝划散后沥油。原锅留油少许，下姜末、葱段及冬笋、香菇、火腿、蛋皮丝炒一下，下入兔肉丝和兑好的汁，颠翻均匀，淋芝麻油，撒胡椒粉，起锅装盘即成。

效用说明适宜于冠心病、高血压、肝脏息者，也可作为中老年人日常营养食品。

枸杞爆鸡丁

主要原料生鸡脯肉 150 克，枸杞子 10 克，水发玉兰片 30 克，荸荠 30 克，精盐 1 克，鸡蛋清 1 个，淀粉 25 克，牛奶 40 克，葱 10 克，姜、蒜 3 克，鸡油 15 克，植物油 500 克（耗油 50 克）。

制作方法枸杞子用清水洗净放碗中蒸 30 分钟,鸡胸脯肉切成 1.2 厘米见方丁，玉兰片切成长 1.8 厘米、宽 1 厘米的长方形，荸荠切 1 厘米方丁，葱切末，姜去皮切成细末，蒜拍成末，淀粉用水泡上。取一个碗放入葱末、蒜末、精盐、味精、牛奶、水淀粉，配成芡汁。另取一个碗放入鸡丁、鸡蛋清、水淀粉浆好。把炒勺放在旺火上，加入植物油，待油烧至五成热时，将勺端离火口，放在勺垫上将浆好的鸡丁放入。接着将勺放回火口，放入玉兰片、荸荠丁，急速倒入漏勺内，滤去油。再把炒勺放回火上，倒入鸡块和蒸熟的枸杞子等，随后倒入配好的芡汁，翻炒几下，淋上鸡油即成。

效用说明补肝肾，益精血，温中补气。对因肝肾虚损、精血不足所至的腰膝酸软、头昏耳鸣、眼目昏花、视力减退、虚劳咳嗽、小便频数等症，有一定的食疗作用。

山药枸杞蒸鸡

主要原料净母鸡 1 只（约重 1500 克），山药 40 克，枸杞子 30 克，水发香菇 25 克，火腿片 25 克，笋片 25 克，料酒 50 克，清汤 1000 克，味精、精盐适量。

制作方法山药除去粗皮，切成长段 7—10 厘米、厚度 1 厘米的纵片，枸杞子洗净备用。净鸡去爪，剖开背脊，抽去头颈骨留皮，下开水锅内氽一下取出，洗净血秽。将鸡腹向下放在汤碗内，加入料酒、味精、精盐、清汤、山药、枸杞，将香菇、笋片、火腿片铺在鸡面上，上展蒸 2 小时左右，待鸡酥烂时取出即成。

效用说明补肝肾，益精血，健脾胃。适宜于头晕、眼花、耳鸣、乏力、腰膝酸软的肝肾虚损者，以及慢性肝炎。早期肝硬化及贫血患者。

汽锅乌鸡

主要原料乌骨鸡 1 只，冬虫夏草 10 克，黄精 5 克，熟地 5 克，党参 10 克，玉兰片、香菇、绍酒、盐适量。

制作方法乌骨鸡退毛去内脏洗净切块。将鸡块、冬虫夏草、黄精、熟地、党参、玉兰片、香菇放入汽锅里，加绍酒、盐适量，再加少许清汤，置蒸锅勺，用布将两锅之间缝隙堵严，蒸 2—3 小时鸡熟烂即成。

效用说明补精益气。适宜于肝肾阴虚的贫血、目眩眼花、咽喉干痛、健忘耳鸣、五心烦热、低热盗汗、男子遗精、女子经量少、脉细而浮等症。

乌鸡酒

主要原料乌骨鸡 1 只，白酒 2500 克。

制作方法先将乌鸡去毛及内脏，洗净，用酒煮鸡，酒熬至一半即成。

效用说明熄风、活血、通络。适宜于中风而引起的背强舌僵不得语症。

绍酒甲鱼

主要原料甲鱼 1 只（约重 400 克），香菇 6 只，瘦猪肉 100 克，绍酒 50 克，大蒜 1 瓣，葱、姜、盐、生粉适量。

制作方法甲鱼洗净切块，肉切片，用盐水、生粉拌和。锅内加油，烧至七成热，爆香蒜末、姜片后，放入甲鱼块，加盐煸炒片刻，盛于瓦钵内，猪肉片码于甲鱼块上，加绍酒清蒸 30 分钟，然后放上香菇再蒸 30 分钟，起锅前加葱，猛火蒸 5—10 分钟。

效用说明滋阴补肾，补肝除痨热，消脾肿，舒筋活血，补骨髓。

山药桂圆炖甲鱼

主要原料甲鱼 1 只，山药片 30 克，桂圆肉 20 克。

制作方法将甲鱼宰杀，洗净去杂肠，连甲带肉加适量水，与山药、桂圆肉清炖，至烂熟，吃肉喝汤。

效用说明适宜于肝硬化、慢性肝炎、病后阴虚患者食用。

天麻鲤鱼

主要原料天麻 25 克，川芎 10 克，茯苓 10 克，鲜鲤鱼 1 条（约 1500 克），酱油、料酒、食盐、味精、白糖、胡椒粉、香油、葱、姜、水豆粉各适量。

制作方法鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净装入盆内，将川芎、茯苓切成大片，用第二遍米泔水泡上，再将天麻放入泡过川芎、茯苓的米泔水中浸泡 4—6 小时，捞出天麻，置米饭上蒸透，切成片待用。将天麻片放入鱼头和鱼腹内，置盆内，放入葱、姜，加入适量清水，上屉蒸约 30 分钟，蒸好后拣去葱、姜。另用水豆粉清汤、白糖、食盐、味精、胡椒粉、香油烧开勾芡，浇在天麻鱼上即成。

效用说明平肝熄风，定惊止痛，行气活血。适宜于虚火头痛、眼黑肢麻、神经衰弱、高血压头昏等症。

天麻砂锅鱼头

主要原料胖头鱼头 1 个（带一段鱼肉约 500 克），天麻 6 克，肥肉 50 克，净冬笋 30 克，熟火腿 30 克，水发口蘑 30 克，净油菜心 3 棵，奶汤 1500 克，香菜段 10 克，葱丝 15 克，葱姜油 30 克，精盐 3 克，料酒 10 克，味精 3 克，米醋 10 克，姜块 10 克，胡椒粉少许。

制作方法天麻用水刷净，切成薄片。用白酒浸泡，得于麻酒液 20 克，浸泡后的天麻片留用。将鱼头去鳃洗净，放入七成热油中稍炸，立即倒入漏勺内滤去油，肥肉、冬笋、火腿切成片。锅中放入葱姜油，烧热，投入姜稍炸，放入肥肉片煸炒，烹入料酒、米醋，再加入奶汤、精盐、味精、胡椒粉，调好口味，烧开倒入砂锅内，把鱼头（嘴朝上）、冬笋片、火腿片和口蘑片都放入场内，汤开撇去浮沫，加入天麻酒液，盖上盖，用小火炖 30 分钟。再加

入油菜心、天麻片，拣出姜片，约炖 5 分钟，端下锅，撒上葱丝和香菜段即成。

效用说明对肝风眩晕、神经性偏头痛、肢体麻木、高血压病及神经衰弱的头昏、头痛、失眠等症，均有一定辅助食疗作用。

珍珠明骨

主要原料水发明骨 600 克，鱼茸 50 克，火腿 2 克，蕃茄 50 克，黑木耳 5 克，小菜心 50 克，鸡汤 300 克，植物油 3 克，精盐、绍酒、味精、湿淀粉适量。

制作方法将鱼茸做成珠粒，明骨出水，小菜心修成 5 厘米长，其它配料均切小片。将锅烧热，滑锅后下植物油，下菜心及其它配料，略煸，放入鸡汤烧沸，调好口味，将明骨、鱼茸珠下锅再烧沸勾薄芡，装盆即成。

效用说明补肝。

鸡茸蛤士蟆

主要原料蛤士蟆油 75 克，鸡脯肉 100 克，鸡汤 400 克，鸡蛋清 125 克，熟火腿末 15 克，料酒 45 克，精盐 2 克，水淀粉 40 克，葱段 20 克，姜片 10 克，猪油 60 克，味精适量。

制作方法将蛤士蟆油粒盛入陶瓷容器内，加清水 500 克、料酒 15 克、葱段 10 克、姜片 5 克，上展蒸 2 小时，取出换水，撕去其中黑膜，再加清水 500 克、料酒 15 克、葱段 10 克、姜片 5 克，上屉蒸 2 小时（此时油粒已涨开），取出用清水漂洗几次，除去腥味及酒气味，浮浸数小时后，粒粒涨开如花朵，捞出控于水分待用。将鸡脯肉洗净，切成细茸，放入碗中，分两次加入清水约 75 克，用竹筷搅匀，再加入料酒 5 克、精盐 1 克、味精少许和水淀粉，继续搅匀。另用一个碗，加入鸡蛋清，打散，然后将鸡蛋清徐徐倒入鸡茸内，边倒边搅，前后分两次加清水 75 克，搅匀待用，炒锅上火，加入鸡汤、蛤士蟆油和料酒 10 克、精盐 1 克、味精少许、烧透后将鸡茸倒入，边倒边用手勺推匀，出锅装盘，撒上火腿末即成。

效用说明适宜于肝肾不足、五心烦热、四肢软弱、消瘦乏力的患者食用，也可作为产后体虚及年老体弱者的滋补食品。

冰糖蛤士蟆

主要原料蛤士蟆油 50 克，金糕 50 克，冰糖 200 克。

制作方法将蛤士蟆油用凉水浸泡 4 小时，待发软后去净黑质，用清水冲洗几遍，最后用温水泡好，金糕切成小丁。锅置于火上，倒入清水烧开，放入蛤士蟆油烫透，分别捞在 10 个小汤碗内。将锅刷净，重新置于火上，倒入清水 1000 克，加冰糖烧开溶化，分别盛入 10 个小汤碗内，把金糕丁撒在上面即成。

效用说明滋补肝肾，强筋壮骨。适宜于肝肾不足、头晕眼花、视力减退、精力不足、肢软无力等症。

鲤鱼赤豆粥

主要原料鲤鱼 1 条（约重 500 克），陈皮 6 克，赤小豆 120 克，白糖适量。

制作方法鲤鱼去鳞及内脏洗净，加陈皮、赤豆煮烂成粥，可加适量白糖，吃肉喝汤。

效用说明适宜于肝硬化、腹水，也可作为黄疸型肝炎、慢性胆囊炎、胰腺炎的辅助食疗。

香菇蒸带鱼

主要原料于香菇 20 克，带鱼 100 克，调料适量。

制作方法带鱼洗净，切块装盆，香菇泡发洗净，切成条，放入带鱼盆中，加姜片及葱等调料后上展蒸透即成。

效用说明益肝、和胃、健脾、降血脂。

芹菜炒香菇

主要原料芹菜 400 克，水发香菇 50 克，精盐 6 克，植物油 50 克，味精、淀粉适量。

制作方法芹菜摘去叶，洗净，剖开切成约 2 厘米的长节，用盐拌匀，约 10 分钟后再用清水洗后沥干。香菇切片，与醋、味精、淀粉混合装在碗里，加入水约 50 克，对成芡汁。锅置旺火烧热，倒入植物油，待油冒青烟时，即可下入芹菜，煸炒 3 分钟后投入香菇片迅速炒匀，淋入芡汁速炒起锅即成。

效用说明平肝清热。适宜于肝阳上亢的高血压、动脉硬化、高血脂病患者。

枸杞子炖银耳

主要原料银耳 20 克，枸杞子 25 克，冰糖（或白糖）约 150 克，鸡蛋 2 个。

制作方法银耳泡发，除去杂质，洗净，枸杞子洗净沥干，打蛋取蛋清。砂锅加开水烧沸后加入蛋清、糖搅匀，再烧沸，即放入枸杞子和银耳，炖片刻即成。

效用说明肝脏解毒，滋补强身，具有增进消化液分泌之功能。

银杞明目汤

主要原料水发银耳 15 克，枸杞 5 克，鸡肝 100 克，茉莉花 24 朵，料酒、姜汁、食盐、味精、淀粉、清汤适量。

制作方法鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加淀粉、料酒、姜汁、食盐拌匀。银耳泡发，去蒂洗净，撕成小块，茉莉花去蒂洗净，放入盘内，枸杞烧沸洗净待用。将汤勺置于火上，放入清汤，加入料酒、姜汁、食盐、味精，随即下入银耳、鸡肝、枸杞烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。

效用说明补肝益肾，明目美颜。适宜于肝肾阴虚的视物模糊、两眼昏花、面色憔悴等症。

桑仁粥

主要原料桑椹子 30 克，鲜青果 60 克，糯米 100 克，冰糖少许。

制作方法先将桑椹子浸泡片刻，洗净后与米同入砂锅煮粥，粥熟加冰糖稍煮即成。鲜青果或用新鲜紫黑色熟果实，与米同煮成粥。

效用说明补肝、滋味、养血、明目。适宜于肝肾血虚引起的头晕目眩、视力减退、耳鸣、腰膝酸软、须发早自、以及肠燥便秘等症。

梅花粥

主要原料白梅花约 5 克，粳米约 100 克。

制作方法先煮粳米为粥，待粥将成时加入白梅花，同煮二三沸即成。

效用说明舒肝理气，健脾开胃。适宜于肝胃气痛、梅核气、神经官能症等患者。

决明子粥

主要原料炒决明子 15 克，粳米 100 克，冰糖少许，或加白菊花 10 克。

制作方法先将决明子放入锅内炒至微有香气取出，待冷后煎汁，或与白菊花同煎取汁，去渣，放入粳米煮粥，粥将熟时，加入冰糖，再煮一二沸即成。

效用说明清肝、明目、通便。适宜于目赤肿痛、怕光多泪、头痛头晕、高血压病、高血脂症、肝炎、习惯性便秘等症。

菟丝子粥

主要原料菟丝子约 60 克，鲜青果 100 克，粳米 100 克，白糖适量。

制作方法先将菟丝子洗净后捣碎，加水煎取汁，去渣后入米煮粥，粥将成时加入白糖稍煮即成。

效用说明补肾益精，养肝明目。适宜于肝肾不足所致的腰酸膝软、四肢无力，阳痿、遗精、早泄，小便频数、尿有余沥等症。

佛手柑粥

主要原料佛手柑 15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

制作方法先将佛手柑煎汤去渣，不宜久煎。以粳米、冰糖适量同煮成粥，粥成加入佛手汁，微沸即成。

效用说明治疗肝胃气滞之胃脘痛。对于肝胃不和的呕吐有一定疗效。

佛手柑饮

主要原料佛手柑 15 克，白糖适量。

制作方法将佛手柑、白糖适量泡茶，每日服数次。

效用说明适宜于肝胃气滞之脘腹胀痛等症。

杞子南枣煲鸡蛋

主要原料枸杞 30 克，南枣 10 个，鸡蛋 2 个。

制作方法枸杞、南枣加水适量文火炖 1 小时后，将鸡蛋敲开放入，再煮片刻成荷包蛋。吃蛋喝汤。

效用说明对慢性肝炎、肝硬化病人的肝肾亏损、脾胃虚弱，有滋补强壮作用。

茅根猪肉羹

主要原料鲜茅根 150 克（干品 100 克），瘦猪肉丝 250 克，食盐、调料适量。

制作方法将鲜茅根截 2 厘米长，与瘦猪肉丝加水适量煮熟，加食盐、调料。分顿食用。

效用说明适宜于体弱黄疸病人做菜肴食用。

垂盆草糖浆

主要原料鲜垂盆草 200 克，红枣 20 个，白糖 15 克。

制作方法将鲜垂盆草切碎，红枣洗净，加水 1000 克共煎成浆约 600 克，加白糖即成。

效用说明适宜于急性肝炎、低热烦燥、脾胃素虚、体倦乏力患者。

柴胡疏肝糖浆

主要原料柴胡、白芍、香附子、枳壳、生麦芽各 30 克，甘草、川芎各 10 克，白糖 250 克。

制作方法将柴胡、白芍、香附子、枳壳、生麦芽、甘草、川芎加水 2000 克，煮汁去渣，取汁 1500 克，加白糖制成糖浆。

效用说明适宜于慢性肝炎、肝郁气滞之胁痛低热等症。

茉莉花糖水

主要原料茉莉花 5 克，白砂糖 10 克。

制作方法将茉莉花、白砂糖加水 500 克煎，去渣饮用。

效用说明适宜于肝气郁结引起的胸肋疼痛患者。

茵陈公英汤

主要原料茵陈 100 克，蒲公英 50 克，白糖 30 克。

制作方法茵陈、蒲公英加水 500 克，煎取 400 克，加白糖，分两次服用。

效用说明适宜于急性黄疸型肝火发热患者。

明目延龄饮

主要原料霜桑叶 10 克，菊花 10 克。

制作方法霜桑叶、菊花加水 500 克，文火同煎 30 分钟，静置片刻，过滤取汁。

效用说明清热散风，平肝明目。可作为肝阳上亢、头晕目昏、高血压患者及外感风热、头痛目赤者的辅助饮料。

十六、消肿抑癌

蘑菇粥
主要原料鲜蘑菇 15 克，粳米、油、盐或糖适量。
制作方法鲜蘑菇洗净捣碎，与粳米同煮成粥，熟后按口味需要可加油、盐调味，亦可加糖调味。
效用说明提高机体免疫力。可作为肿瘤病人辅助食疗。
香菇豆酱
主要原料香菇 15 克，豆酱、麻油、大蒜适量。
制作方法香菇洗净，晾干，粉碎，用水煮烂，加大蒜等调味，加入豆酱内，并放入麻油拌匀即成。
效用说明防佝偻病、肿瘤。儿童常食可防治佝偻病。对肝病、肿瘤有一定防治效果。
香菇蜂蜜晶
主要原料香菇 15 克，金针菇、蜂蜜、白糖各适量。
制作方法分别提取香菇、金针菇有效成分汁液。将白糖兑水煮沸，沾起成丝状时离火，加入香菇、金针菇提取液，拌匀。待白糖煎液冷却稍硬时，制成颗粒即成。
效用说明提高机体免疫功能。可作为癌症、肝病、佝偻病、冠心病的辅助食疗，也可治疗神经衰弱。
香菇汤
主要原料干香菇 10 克，调料适量。
制作方法按常法烧汤食用。
效用说明适宜于脾胃虚弱、食少纳呆、食后胸腹胀满、四肢倦怠无力等症。并可防治子宫颈瘤、胃癌。
红扒猴头蘑
主要原料干猴头蘑 200 克，鸡汤 250 克，料酒 15 克，酱油 2 克，白糖 16 克，水淀粉 60 克，香油 20 克，猪油 70 克，精盐、味精适量。
制作方法将干猴头蘑用热水泡软，捞出挤干，除去刺针和根蒂。再用开水泡发，水凉后捞出挤于，从根部往上批成片，加入清汤上屉蒸（中间须换 2 次汤）至酥烂。炒锅烧热，加入猪油 50 克烧热，放入酱油、料酒、精盐、味精、白糖和鸡汤，再将蒸碗中的原汤滗净，把猴头蘑片撇入锅内，烧透后用水淀粉勾芡，边淋入水淀粉边晃动锅，加入熟猪油 25 克和香油，再将锅晃动几下，翻身出锅即成。
效用说明适宜于消化不良、胃溃疡、神经衰弱等症。对胃癌等消化系统的恶性肿瘤有一定的疗效。
韭菜汁
主要原料生韭菜（或根）500 克。
制作方法将生韭菜（或根）捣汁温服，每次约 50 克。
效用说明适宜于瘀血胁痛、遗精盗汗、食道癌等症。胃癌患者服用，可减轻症状。
奶油芦笋
主要原料罐装芦笋 500 克，鲜奶 150 克，熟火腿 25 克，精盐 3 克，香菜 3 克，植物油 50 克，胡椒粉、淀粉、料酒少许。

制作方法开罐取出芦笋，滗去水分，火腿、香菜切茸。将植物油烧热并晾至中温，下芦笋泡透，取出排于盘中。锅内倒入鲜奶、淀粉、盐、料酒和胡椒粉，轻轻搅匀，煮沸立即离火，浇在芦笋上，撒上火腿、香菜茸即成。

效用说明适宜于高血压、心脏病、心率过速、疲劳、水肿、膀胱炎、排尿困难等症，并有治癌和去胆结石的功能。

灵芝甜酒

主要原料灵芝 50 克，粮食酒 1000 克，蜂蜜 20 克。

制作方法灵芝切成条，加粮食酒和蜂蜜，密封、冷浸约 30 天即成。每日饮用约 15 克。

效用说明升高白细胞。适宜于因化疗、放疗引起的白细胞减少症。